

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

DIPLOMSKA NALOGA

JAKA ZALUBERŠEK

Koper, 2017

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**VPLIV MOBILNEGA TELEFONA NA
ŽIVLJENJSKI SLOG ŠTUDENTA**

**IMPACT OF MOBILE PHONE IN A WAY OF STUDENT
LIFESTYLE**

Študent: JAKA ZALUBERŠEK

Mentorica: doc. dr. SABINA LIČEN, mag. zdr. neg.

Študijski program: Zdravstvena nega, 1. stopnja

Koper, 2017

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Jaka Zaluberšek izjavljam, da je:

- predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela;
- poskrbel sem, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oziroma citirana v skladu s pravili UP Fakultete za vede o zdravju;
- zavedam se, da je plagiatorstvo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah UL št. 16/2007 (ZASP) kaznivo.

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU

Naslov	Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta
Tip dela	Diplomska naloga
Avtor	ZALUBERŠEK, Jaka
Sekundarni avtorji	LIČEN, Sabina (mentorica) / ŽVANUT, Boštjan (recenzent)
Institucija	Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
Naslov inst.	Polje 42, 6310 Izola
Leto	2017
Strani	VII, 44 str., 7 pregl., 9 sl., 1 pril., 49 vir
Ključne besede	IKT, mobilni telefon, življenjski slog, študent
UDK	621.395.6-057.875
Jezik besedila	Slo
Jezik povzetkov	slo/eng
Izvleček	<p>Mobilni telefon je naprava, ki jo danes najdemo v žepu skoraj vsakogar. Zaradi vsesplošne priročnosti je postal mobilni telefon nepogrešljiv in ga nekateri obravnavajo zelo osebno. Ker je raba mobilnih telefonov vse bolj intenzivna in obširna, so tudi posledice uporabe vedno bolj vidne. Namen diplomskega dela je predstaviti rabo mobilnega telefona v družbi. Predstaviti želimo, kako njihova uporaba vpliva na telo in način življenja posameznika. Predstavljamo tudi varno rabo mobilnega telefona. Glavni namen diplomske naloge pa je predstaviti uporabo mobilnega telefona med študenti zdravstvene nege, Fakultete za vede o zdravju, Univerze na Primorskem, ter s tem raziskati vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta. Iz raziskave, ki smo jo opravili, smo izvedeli, da imajo prav vsi mobilne telefone, ki jih veliko uporabljajo za različne namene. Njihov življenjski slog se ni bistveno spremenil, učijo se raje na tradicionalen način iz zapiskov na papirjih. Sami ne namenjajo večje pozornosti preventivni zaščiti pred negativnimi posledicami mobilnih telefonov.</p>

KEY WORDS DOCUMENTATION

Title	Impact of mobile phone in a way of life
Type	Diploma work
Author	ZALUBERŠEK, Jaka
Secondary authors	LIČEN Sabina (mentor)
Institution	University of Primorska, Faculty of Health Sciences
Address	Polje 42, 6310 Izola
Year	2017
Pages	VII, 44 p., 7 tab., 9fig., 1ann., 49 ref.
Keywords	ICT, Mobile phone, Lifestyle, student
UDC	621.395.6-057.875
Language	Slv
Abstractlanguage	slv/eng
Abstract	Mobile Phone is a device so common, that nowadays we can find it in a pocket of almost every person. Because of its simplicity and practicality it had become an essential part of our lives. The usage of mobile phones is becoming more and more intensive and its offering more and more functions, the consequences are clearly visible. The purpose of this thesis is to present the usage of mobile phones in the society. We want to show how their usage affects on a human body and to a life of individual. We also presented a safe way to use a mobile phone, without any side effects. Main purpose is to present the usage of mobile phones to students of FVZ, and with that to research the influence of the mobile device on students lifestyle. From the research we conducted the information that every single person in research owns a mobile device, that they use on a different purposes. Their lifestyle is not drastically changed. Students still prefer to use traditional notes to study. Also they don't tend to use much attention on the preventive for the security from the signs of negative affects caused by the device itself.

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	III
KAZALO PREGLEDNIC	V
KAZALO SLIK	VI
SEZNAM KRATIC	VII
1 UVOD.....	1
1.1 Začetki mobilnih telefonov	2
1.1.1 Prvi mobilni telefon v svetu.....	2
1.1.2 Prvi mobilni telefon v Sloveniji.....	2
1.2 Vpliv mobilnega telefona na telo	3
1.2.1 Sevanje mobilnega telefona	3
1.3 Psihološki vplivi mobilnega telefona	4
1.4 Vpliv mobilnega telefona na otroke	5
1.5 Nomofobija	6
1.5.1 Zasvojenost	7
1.6 Mobilni telefoni spreminjajo svet	7
1.7 Varna uporaba mobilnega telefona	8
1.8 Raba informacijsko-komunikacijske tehnologije za potrebe študija	9
2 NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	12
2.1 Namen	12
2.2 Cilji diplomske naloge	12
2.3 Raziskovalna vprašanja.....	12
3 METODA DELA IN MATERIALI	13
3.1 Opis vzorca.....	13
3.2 Opis instrumenta	13
3.3 Potek raziskave.....	14
4 REZULTATI	15
4.1 Vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti.....	17
4.2 Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta	20
4.3 Zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona.....	23
4.4 Problematična uporaba mobilnega telefona med študenti	27
5 RAZPRAVA.....	30
6 ZAKLJUČEK	34

7 VIRI	35
POVZETEK	41
SUMMARY	42
ZAHVALA.....	43
PRILOGE	44

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Smernice za uporabo tehnologije med otroki in mladostniki (Rowan in sod., 2015).....	6
Preglednica 2: Demografske in druge značilnosti	13
Preglednica 3: Vzorec vsakdanje uporabe mobilnega telefona med študenti.....	15
Preglednica 4: Vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti	18
Preglednica 5: Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta	20
Preglednica 6: Zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona	24
Preglednica 7: Problematična uporaba mobilnega telefona med študenti	28

KAZALO SLIK

Slika 1: Prednostni namen uporabe mobilnega telefona med študenti.....	17
Slika 2: Dodatne želje uporabe mobilnega telefona v namen študija	19
Slika 3: Čas najpogostejše uporabe mobilnega telefona med študenti.....	21
Slika 4: Počutje študenta ob pozabljenem telefonu doma.....	22
Slika 5: Najpogostejša uporaba aplikacij in orodij na mobilnem telefonu med študenti	23
Slika 6: Najpogostejše znamke mobilnih telefonov med študenti	25
Slika 7: Poznavanje kratice SAR med študenti	26
Slika 8: Poznavanje pomena nomofobije med študenti	26
Slika 9: Uporaba osnovne zaščite pred škodljivostjo uporabe mobilnega telefona med študenti	27

SEZNAM KRATIC

FVZ	Fakulteta za vede o zdravju
IKT	Informacijsko-komunikacijska tehnologija
INIS	Inštitut za neionizirana sevanja
KG	Kilogram
NMT	Sistem analogne mobilne telefonije
RIS	Raba interneta v Sloveniji
SAR	Specific absorption rate (specifična absorpcijska stopnja)
SMS	Short message service (besedilno sporočilo)
UP	Univerza na Primorskem
VIS	Visokošolski informativni sistem
W	Watt (Vat)
WHO	World Health Organization (svetovna zdravstvena organizacija)

1 UVOD

Mobilni telefon je prenosna elektronska telekomunikacijska naprava, katere osnovna funkcija je zvočni pogovor. No, vsaj tako je bilo, sedaj pa mobilni telefoni služijo še marsikateremu drugemu namenu, kot samo klicu in besedilnemu sporočilu (SMS), prav zato mu pravimo »pametni telefon«. Pametni telefoni opravljajo funkcije, za katere so bile še pred kratkim potrebne posebne naprave.

Čeprav je mobilni telefon nekoč predstavljal simbol uspeha in prestiža, je danes nekaj vsakdanjega in dokazuje, da se človek na udobje hitro navadi. Zaradi vsesplošne priročne uporabe si uporabnik težko predstavlja, da bi ostal brez njega. Razvoj informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) je povezan z mnogimi protislovji (Anderle, 2006). Daje nam mnogo več svobode, a hkrati povzroča nove oblike zasvojenosti in odvisnosti, nudi nadzor, vendar povzroča tudi zmedo, rešuje stare probleme in povzroča nove, ustvarja več časa, a nam ga hkrati tudi jemlje. Razvoj mobilne tehnologije je primer razvoja, ki s seboj prinaša tako tveganja kot tudi nove možnosti (Podobnik 2006).

Število uporabnikov mobilnih telefonov v Sloveniji je od leta 1998 naprej močno naraščalo, vse do leta 2004, ko je postal trg mobilne telefonije tako zasičen, da je po podatkih raziskave RIS skoraj 90 % respondentov v starosti od 10 do 75 let imelo svoj mobilni telefon. Zanimivo dejstvo je, da ima na svetu več ljudi telefon, kot straniščno školjko (Vehovar in sod., 2005).

Danes ima zelo veliko ljudi svoj telefon, od katerega se ne loči niti med poukom ali v službi. V Sloveniji mobilni telefoni med poukom niso dovoljeni, razen v primeru, da ima posamezen učitelj prilagojen program. Zato pa v Sloveniji v učni proces uspešno vključujemo druge informacijsko-komunikacijske tehnologije, predvsem računalnike. Zaradi hitrega razvoja tehnologije se hitro spreminja tudi način njihove uporabe. Tako se ponekod po svetu že trudijo vključiti pametne telefone v redne didaktične programe. Na ta način se naučijo varne oziroma odgovorne rabe mobilnega telefona in se seznanijo z mobilnim bontonom oziroma se učijo računalniške pismenosti (Gerlič, 2004). Koliko časa in pa predvsem za kakšne študijske namene uporabljajo študentje mobilne telefone pri nas, bomo ugotovili med raziskavo.

Za današnji vsakdanjik lahko rečemo, da je mobilni telefon med mladostniki postal nujen in običajen element njihovega življenja. Z njim lažje poglobljajo družbene vezi ter organizirajo dnevne aktivnosti. Zaradi tako vsesplošne in priročne uporabe se je hitro razširil na vse starostne skupine, ne samo na mlade. Pa vendar se v nekaterih aktivnostih uporaba med mladostniki in odraslimi razlikuje. Predvsem so aktivnosti, kot so razširjena uporaba SMS-ov, klicanja in igranja iger na mobilnem telefonu, pomembne sestavine v najstniški mobilni kulturi (Oksman in sod. 2002).

V diplomskem delu se bomo, poleg predstavite uporabe mobilnega telefona med študenti, osredotočili na določene zdravstvene vplive in negativne posledice, ki jih prinaša mobilni

telefon. Predstavili bomo, kaj pomeni zasvojenost z mobilnimi telefoni, kakšen vpliv imajo na telo človeka ter kakšni so njihovi psihološki učinki. Sledi nekaj napotkov o varni rabi mobilnega telefona. Tukaj govorimo o varnosti podatkov in pa preventivnih ukrepih, ki nas zaščitijo pred morebitnimi negativnimi učinki na telo. Povedali bomo tudi nekaj o sami rabi IKT-ja za potrebe študija.

1.1 Začetki mobilnih telefonov

Potreba po sporočanju izhaja že od naših prednikov. Ti so klesali različne znake v kamne, izdelovali poslikave jamskih bivališč, poleg naštetega pa so uporabljali tudi svetlobne znake, ki so gotovo zelo stara oblika sporočanja. Z ognjem so komunicirali že med Jeruzalemom in Babilonom. Prav tako lahko rečemo, da je svetlobni signal, čeprav je čas informatike, ponoči velikokrat nepogrešljiv. Minevala so leta, stoletja in tisočletja, ljudje pa smo vedno bolj stremeli k izboljšavi tehnik komuniciranja ali iznajdbi novih načinov komunikacije. Tako danes prenašanje informacij omogoča telekomunikacijska tehnika, katere naloge so, da pretvarja znake, ki jih za komunikacijo uporablja človek, v znake, ki so primerni za prenašanje s tehničnimi napravami in premostitev ovir, ki izvirajo iz krajevne ali časovne oddaljenosti komunikacijskih partnerjev (Anderle, 2006).

1.1.1 Prvi mobilni telefon v svetu

Prvi mobilni telefon se je v svetu pojavil 3. aprila 1973, ko je Martin Cooper, inženir pri podjetju Motorola, poklical v konkurenčno podjetje in jih obvestil, da govori preko prenosnega mobilnega telefona. Tehtal je kar 1,1 kg. S to prototipno napravo je imel do 30 minut pogovornega časa, za kar je potreboval 10 ur polnjenja. Ta velika naprava ni šla nikoli v serijsko izdelavo, kar pomeni, da je ni bilo mogoče kupiti. Vendar je 10 let kasneje, leta 1983, Motorola dala na prodajne police prvi telefon, poznan kot Motorola DynaTAC 8000X. Ta je imel izboljšano funkcijo spomina in prostora za do 30 števil. Za tak telefon je bilo takrat treba odšteti kar precej denarja. (Lynch, 2015).

1.1.2 Prvi mobilni telefon v Sloveniji

Začetki mobilne telefonije v naših krajih so bili leta 1987, še v času Jugoslavije. Takrat je bila v Zagrebu postavljena prva bazna postaja za sistem analogne mobilne telefonije (NMT). Z razpadom skupne države leta 1991 je začel delovati prvi slovenski mobilni operater Mobitel. Na začetku je bil v ponudbi mobilni telefon znamke Carry Phone, ki pa je bil še prevelik, da bi ga lahko spravili v žep. Cena takšnega mobilnega telefona pa je bila 8000 takratnih nemških mark (Telekom Slovenije, 2015).

V prvi polovici 90-ih let se je na slovenskem trgu pojavil telefon finskega porekla iz podjetja Benefon. Na trg so postavili model Delta, ki pa je bil že dovolj majhen, da ga je bilo mogoče pospraviti v žep.

Ob prelomu tisočletja, ko so se leta 1999 začele nižati cene mobilnih telefonov, in ko je na trg vstopila konkurenca, Simobil, je slovenski trg z mobilnimi telefoni poskočil v nebo.

Lahko bi rekli, da se od takrat naprej piše zgodovina, kajti mobilni telefoni so postali nepogrešljiv predmet med skoraj vsakim opraviлом. Tako se je začel med ponudniki telefonov tudi oster boj za vsakega naročnika. Velik poudarek je bil na propagandi in promociji telefonov ter promoviranju njihove prednosti, na slabostih in vseh negativnih posledicah pa ni bilo poudarka. Nekateri za nepoznavanje teh vplivov krivijo kar operaterje, saj ne obveščajo zadosti o posledicah vsakodneвне uporabe mobilnih telefonov (Simobil, 2009).

1.2 Vpliv mobilnega telefona na telo

Kvantiteta kot tudi kakovost uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije, kamor mobilni telefon tudi sodi, je lahko navidežno povezana tako s fizičnim kot tudi s psihičnim zdravjem. Bradley (2004) opozarja, da je uporaba IKT vse bolj razširjena tako med prostočasnimi in sprostitutvenimi kot tudi med delovnim časom. Prav zaradi tega je pomembno identificirati tvegane in zdravstvene faktorje v povezavi z IKT, da bi lahko s preventivnimi in posredovalnimi ukrepi te faktorje omilili. Gre tako za fizične kot psihične faktorje. Študija, v kateri so raziskovali vplive IKT na posameznika, je pokazala, da ima lahko uporaba IKT vpliv tudi na psihološko zdravje. Visoka stopnja uporabe računalnikov in mobilnih telefonov je tako povezana s povečanim tveganjem dolgotrajnega stresa ter pri ženskah tudi z depresijo (Bradley, 2004). Avtor Cheng-Fang Yena (2009) navaja, da so mladostniki z depresijo v južnem Tajvanu izražali vsaj štiri simptome problematične rabe mobilnih telefonov. Raziskovalci pravijo, da ne morejo potrditi te vzročne povezanosti, vendar pa so vseeno ugotovili, da je pomembna tako količinska izpostavljenost kot tudi kakovost izpostavljenosti IKT, saj iz tega izhajajo različni tipi uporabe, ki vodijo k različnim posledicam. Čustvena navezanost je tudi posledica, ko posameznik personalizira mobilne aparate ter njihove storitve (Bradley, 2004).

1.2.1 Sevanje mobilnega telefona

Mobilni telefoni so vir elektromagnetnega sevanja razmeroma nizkih moči. Oddajajo in sprejemajo elektromagnetna sevanja v področju mikrovalov. Največja dovoljena oddajna moč po priporočilih mednarodne komisije za varstvo pred neionizirajočimi sevanji znaša 2 W/kg, porazdeljene prek 10 g tkiva, medtem ko se povprečne vrednosti gibljejo pri približno 0,25 W. V specializiranih laboratorijih s pomočjo dozimetra opravljajo meritve, ki se uporabljajo za preverjanje skladnosti različnih modelov telefonov. Tovrstne meritve so zelo pomembne za preizkušanje sevalnih obremenitev telefona (podelitev oznaka SAR). Manjša kot je SAR oznaka, manj sevanja proizvede telefon. Zato je pri nakupu telefona glede na naše zdravje pametno izbirati telefone s čim manjšo SAR vrednostjo. Tako se zavarujemo, da smo izpostavljeni čim manjši dozi sevanja. Dokazano je, da mobilni telefon oddaja največjo vrednost sevanja v času vzpostavljanja zveze z bazno postajo, oziroma, ko čakamo na odgovor osebe, ki jo kličemo. Vrednost je nekoliko višja od povprečne tudi takrat, ko je slab signal, in ko smo zelo oddaljeni od bazne postaje (Inis, 2013).

Vprašanje pa je, ali to sevanje vpliva na naše telo in kako. Glede tega so mnenja še precej deljena, kljub temu da se na leto opravi od 8 do 10 tisoč raziskav na to temo. Dejstvo je, da se s to problematiko raziskovalci ukvarjajo šele v zadnjem času, zato še ni veliko raziskav, ki bi bile točno opredeljene, jih je pa kar nekaj, ki niso dokazale neposredne povezanosti med možganskim tumorjem in uporabo mobilnega telefona. Prav to je uspelo dokazati Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO) v letu 2011. Uspelo jim je dokazati, da bi sevanje lahko povečalo verjetnost za nastanek tumorja. Zato WHO uvršča mobilne telefone v kategorijo 2B kancerogenih snovi za ljudi, kar pomeni, da so potencialno nevarni za naše zdravje. Glavni razlog za to odločitev so ugotovitve o povečanem tveganju za pojav glioma, maligne vrste raka na možganih. Zato je treba ugotovljeno povezavo med visokofrekvenčnimi sevanji mobilnih telefonov in možganskim tumorjem razumeti kot šibko, a vendar pozitivno (WHO, 2014).

V podobni raziskavi, kjer so ugotavljali plodnost moških po dolgotrajni izpostavljenosti sevanja mobilnih telefonov, je sodelovalo 106 moških in je trajala leto dni. Odkrili so, da so moški, ki so odvisni od mobilnih naprav, le-te uporabljali kar štirikrat več kot tisti, ki niso. Raziskovalci so tudi ugotovili, da se je pri moških, ki so večkrat uporabljali mobilne telefone, število spermijev v semenski tekočini močno zmanjšalo. V svoji raziskavi so dokazali, da elektromagnetno sevanje močno škodi številu spermijev, še posebno takrat, ko moški mobilni telefon spravlja v hlačni žep, kar se je tudi pokazalo pri 47 % moških (Zilberlich in sod., 2015).

1.3 Psihološki vplivi mobilnega telefona

Vincent (2005) je v svoji raziskavi ugotovila, da so ljudje na svoje mobilne telefone bistveno bolj čustveno navezani kot na druge tehnološke naprave. Uporabo mobilnega telefona opisuje s čustvi, kot so panika, potreba, želja, strah. Mobilni telefoni zmanjšajo stres in olajšajo časovno stisko pri omejitvah ali načrtih, saj dovoljujejo prilagajanje, hkrati pa povzročajo novo obliko strahu v primeru, kadar uporabnik ni povezan oziroma dosegljiv: »Sem zamudil kaj pomembnega?«, »Je kdo poskušal vzpostaviti stik z mano?« (Lasen, 2004).

Ljudje so navezani na vsebino, ki je shranjena v mobilnem telefonu, kot so na primer SMS sporočila, fotografije, video posnetki, telefonske številke. Vrednost naprave se povečuje sorazmerno s čustveno navezanostjo na shranjeno vsebino in informacije. Občutki in reakcije, ki jih doživljajo ljudje ob izgubi ali kraji mobilnega telefona, kažejo na to, kako pomembna je bila ta naprava za posameznika. Bes, žalost, stiska in frustracije, ki jih doživi oseba ob izgubi, so veliko večje kot pa cena ali sitnosti, ki se pojavijo zaradi same izgube. Občutki nezmožnosti klicanja ob potrebi po klicanju so neznosni, ljudje postanejo nesrečni in še bolj pogrešajo telefon. Možnost, da si dosegljiv, je tako pomembna, da pri izgubi mobilnega telefona povzroči močne občutke, kot je na primer panika, ali pa jeza na operaterja, ko omrežje ni dosegljivo (Lasen, 2004). Iz zdravstvenih pogledov je to še dodaten argument za pojasnjevanje zasvojenosti z mobilnim telefonom. Tako zelo na hitro in obsežno, kot se je ta naprava zasidrala v človeško družbo, se ni še

nobena druga. Prav tako nobena druga oblika medija ni tako pogosto uporabljena in ni povzročila takšne spremembe življenjskega sloga posameznikov. Lahko bi rekli, da se je vkopal v našo družbo, in da kot tak postaja del kulture modernih družb (Walsh in White 2007).

Mobilni telefon je za posameznika zelo osebna stvar, zato ga običajno nosimo celo tako blizu kot obleko. Marsikomu predstavlja velik faktor življenjskega sloga. Njegova bližina je podobna telesni funkciji, njegova odstranitev pa asociirana z izgubo telesnega uda. Zato bi lahko rekli, da nekateri dojemajo mobilni telefon kot funkcijo telesa, in ne več zgolj kot samo tehnologijo (Walsh in White 2007).

Ling (2002) navaja, da ima mobilni telefon pomemben vpliv tudi pri definiranju mladostnikove identitete. Najstniki si namreč želijo ustvariti identiteto, ki je ločena od tiste, s katero se prikazujejo pred starši. Ta značilnost pa je ena izmed glavnih v dobi mladostništva v današnji družbi. Iz tehnološkega pripomočka se je mobilni telefon spremenil v orodje za družbeno povezovanje med seboj, še posebno med dekleti. Razlog za to pa naj bi bila ženska verbalna sposobnost, ki pomeni, da so ženske za mobilno komunikacijo tudi naravno boljše »kvalificirane«. Zato lahko iz sociološkega konteksta lažje pojasnimo intenzivno navezanost oziroma kar posvojenost mobilnih telefonov pri mladih dekletih (Ling, 2002). V raziskavi, opravljeni med študenti v Nigeriji, pa so ugotovili, da frekvenca uporabe mobilnega telefona med spoloma ni tako različna (Haruna in sod., 2016).

1.4 Vpliv mobilnega telefona na otroke

Mobilni telefoni imajo velik vpliv prav na otroke. Da dobijo mobilne telefone v roke mali otroci, so v prvi vrsti krivi starši. Na njem igrajo različne igrice, ali pa gledajo televizijo oziroma risanke. Ta trend uvajanja zaslonske tehnologije v zgodnjem otroštvu je vse bolj prisoten. Tudi tukaj obstajajo zagovorniki in nasprotniki tega, ki pravijo, da morajo biti otroci seznanjeni s takšno tehnologijo že v zgodnjih letih, saj je drugače ne bodo znali uporabljati ali pa se jo bodo v prihodnje bali uporabljati. Trdijo tudi, da je otrok vzgojno in razvojno prikrajšan, če nima dostopa do tega materiala. Kadar dobijo mobilni telefon v roke otroci, jih izpostavimo nevarnemu sevanju, prav tako pa ima velik zaslon pred očmi negativen vpliv na razvoj otrokovih možganov. Svetovno združenje nevrologov je prišlo do odkritja, in sicer, da računalniške igrice zavirajo proces razvoja frontalnega dela možganov in pri otrocih prizadenejo zmožnost nadzora asocialnih elementov obnašanja. Ne preseneča niti dejstvo, da imajo danes otroci vedno manj telesne kondicije, saj namesto tekanja in igranja dolge ure sedijo pred telefonom ali televizijo. Vse več raziskav navaja, da je sedenje pred zasloni neodvisen in pomemben povzročitelj debelosti pri otrocih (Jackson, 2009). Po drugi strani pa lahko IKT manjša kakovosten spanec. Melatonin je spalni hormon, ki nastaja v možganih. Ko se zunaj mrači, naš biološki ritem poskrbi, da se nivo melatonina poveča in povzroča zaspanost. Raziskovalci so nedavno poročali, da se je pri otrocih med 6. in 12. letom, ki so jim vzeli televizijo, računalnike in video igrice, stopnja melatonina povečala za povprečno 30 %.

Tako kar 75 % otrokom, starim 9 in 10 let, primanjkuje spanca do te mere, da se to kaže tudi v izrazitem poslabšanju njihovih ocen. Dejstvo je, da kar 60 % staršev ne nadzira uporabe tehnologije svojih otrok (Salti, 2006).

Druga raziskava je pokazala povezavo med dnevno izpostavljenostjo zaslonom v srednjem obdobju mladostništva in rizičnimi faktorji za kardiovaskularne bolezni in diabetes tipa 2 kasneje v življenju. Krvne analize, opravljene pri mladih fantih, so pokazale, da imajo tisti fantje, ki so med tednom pred zasloni dve uri ali več na dan, dvakrat večje tveganje za nenormalno spremenjeni nivo inzulina kot tisti pod dvema urama, ter tako kažejo večje tveganje za kardiovaskularne bolezni ali diabetes (Hardy, 2010). Zaslonska tehnologija pa je povezana tudi s spremembami v razvoju otrokovega sistema pozornosti. Raziskava z 2500 otroki, objavljena v reviji *Pediatrics* (Dimitri in sod., 2004), je proučevala, ali je zgodnja izpostavljenost televiziji v kritičnem obdobju razvoja možganov lahko povezana s kasnejšimi motnjami pozornosti. Odgovor je pritrdilen. Velika količina in hitrost medijskih vsebin lahko vplivata na pomanjkanje pozornosti, zmanjšanje koncentracije in spomina (Dimitri in sod., 2004).

Cris Rowan, delovna terapevtka na področju pediatrije, dr. Andrew Doan, nevroznanstvenik in Hilarie Cash, direktorica programa za zdravljenje odvisnosti od interneta reSTART, so s sodelovanjem Ameriškega združenja pediatrov in Združenja kanadskih pediatrov oblikovali naslednje smernice (preglednica 1) za uporabo tehnologije med otroki in mladostniki (Rowan in sod., 2015).

Preglednica 1: Smernice za uporabo tehnologije med otroki in mladostniki (Rowan in sod., 2015, str. 1)

Starost	Koliko časa?	Nenasilne vsebine na TV	Ročne naprave	Nenasilne video igre	Nasilne video igre	Nasilne spletne video igre in pornografija
0–2 leti	Nič	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
3–5 let	1ura/dan	DA	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
6–12 let	2uri/dan	DA	Nikoli	Nikoli	Nikoli	Nikoli
13–18 let	2uri/dan	DA	DA	Omejiti na 30 min/dan	Omejiti na 30 min/dan	Nikoli

1.5 Nomofobija

Izraz nomofobija je izpeljanka iz angleške besede »no-mobile-phone phobia« ki se je pojavila že leta 2008, ko je britanski Post Office objavil raziskavo YouGova, ki je zajemala 2163 uporabnikov mobilnih telefonov in pokazala, da kar 13 milijonov Britancev trpi za strahom, da bi bili nedosegljivi na svoj mobilni telefon. Nomofobija torej pomeni strah pred nedosegljivostjo bodisi zaradi prazne baterije na mobilnem telefonu, slabega signala bodisi pa enostavno uporabnik nima mobilnega telefona pri sebi (Dixit in sod., 2010)

Pacienti, ki imajo diagnosticirano bolezen nomofobija, neprestano čutijo potrebo po upravljanju z mobilnim telefonom, in so nanj tako navezani, da slišijo zvonjenje telefona tudi takrat, ko v resnici sploh ne zvoni. Sami v sebi tudi čutijo strah pred nedosegljivostjo. Gre za kompleksno vedenje človeka, ravnanje, za katerega se on sam prav dobro zaveda, da je škodljivo in pretirano, vendar ga ponavlja in ga ne more opustiti, saj bi sicer doživel abstinenčno-odtegnitveno reakcijo (Davey, S. in Davey, A., 2014).

1.5.1 Zasvojenost

Kadar je prisotna takšna oblika vedenja, lahko govorimo o zasvojenosti. Posebej dovzetni ljudje za takšno obliko zasvojenosti so po navadi odraščali v neugodnih razmerah. Zaradi neke izkušnje v preteklosti, ki je po vsej verjetnosti bila boleča ali negativna, imajo v sebi prisoten stalen vir kronične tesnobe in bolečine, kar postane manj boleče, če se omamijo, v tem primeru posežejo po mobilnem telefonu (Mohorko, 2008).

Tako je pogosto z zasvojenostjo povezana tudi obsesivno-kompulzivna motnja, za katero so značilne ponavljajoče se prisilne obsesivne misli (to so podobe, impulzi in ideje, ki se vedno znova pojavljajo v človekovi podzavesti in so večinoma mučne in se jim posamezniki zaradi čustvene labilnosti le težka uprejo). Tu so prisotna tudi prisilna ali kompulzivna dejanja (to so rituali, stereotipni postopki) (Mohorko, 2008). Odvisnost od mobilne telefonije temelji na dveh tipih zasvojenosti, in sicer zasvojenosti z odnosi, katerih vzdrževanje lahko zagotavlja stalen kontakt, in pa zasvojenosti s samo napravo. Oba tipa sodita v skupino, ki ji pravimo odvisnost od nekemijskih substanc, ki se kasneje delijo še na več posameznih odvisnosti. Kljub temu se ta vrsta odvisnosti razlikuje od drugih po tem, da imajo zasvojenci z mobilnimi telefoni v osnovi sklenjen krog prijateljev ali navideznih prijateljev in tudi na nek način družabno življenje, medtem ko za ostale tehnološke zasvojence velja, da so izolirani in manj družabni, nesamozavestni in odrezani od sveta (Vehovar, 2007).

Tesnoba pa je tudi eno izmed bolj intenzivnih občutij zasvojencev z mobilno telefonijo, zlasti v trenutku, ko jim aparat ni dosegljiv. Glede na rezultate številnih drugih raziskav ženski spol pogosteje podleže zasvojenosti od mobilnih telefonov kot moški (Davey, S. in Davey, A., 2014).

1.6 Mobilni telefoni spreminjajo svet

Kljub vsemu pa lahko pravimo, da mobilni telefoni spreminjajo svet. Mobilni telefoni se uporabljajo za vzdrževanje stikov med ljudmi ne glede na to, kje posameznik je. Omogočajo vrsto različnih kombinacij pri različnih vlogah, ki bi drugače zahtevale, da je oseba v trenutku prisotna na različnih mestih ob istem času. Prav tako lahko uporabnik s pomočjo mobilnega telefona hitro prehaja med različnimi po navadi tudi ločenimi vlogami (npr. starš–sodelavec) in situacijskimi okoliščinami. Omogoča tudi prevzemanje vlog v kateremkoli družbenem sistemu, na primer z namenom pridobivanja informacij o zunanjem okolju ali z namenom sodelovanja v procesu zunanje interakcije in prilagajanja.

Veliko ljudi ga uporablja za zapolnitev časa, kadar čakajo nekoga in so osamljeni, ali pa jim je preprosto dolgčas in lahko medtem komunicirajo z mnogimi drugimi preko različnih aplikacij. Povzroča tudi dvome vase, in če kdaj ne vemo, kaj je prav ali kaj narobe, lahko z enim klikom na telefonu dobimo hiter in neposreden nasvet od ljudi, ki jih pokličemo ali pa enostavno pogledamo na internet. Omogoča zasedanje zelo razpršenih vlog, ki zahtevajo trajno pripravljenost in dosegljivost. Konec koncev omogoča tudi bolj spontano življenje, brez točno določenih urnikov, kajti v kratkem času lahko brez težav reorganiziramo sestanke ali snidenja (Geser, 2004).

Ling (2004) pravi, da je največji prispevek mobilnega telefona k družbenemu življenju njegova koordinacijska lastnost, saj povečuje možnost usklajevanja aktivnosti. Prav tako sta pomembni lastnosti z družbenega vidika, saj nam mobilni telefon daje občutek varnosti in je postal pomemben element v pogajanjih za »svobodo« med najstniki in starši. Z mobilnim telefonom lahko torej širimo obrobne družbene interakcije z vzdrževanjem bolj šibkih in oddaljenih vezi z ljudmi, ki jih nismo pripravljeni srečati. Tako nekako predstavlja zaščito pred novimi in nepričakovanimi kontakti, saj omogoča navidezno nedosegljivost, na drugi strani pa vzdrževanje vsakodnevnih odnosov s prijatelji (Ling, 2004).

V katere namene pravzaprav posamezniki še lahko uporabljajo mobilne telefone? Najpogostejši odgovor je njihova priročnost in funkcionalnost. Rosen (2004) navaja, da na Slovaškem ljudje s pomočjo mobilnih telefonov na daljinsko vodenje vklopljajo peči, preden se vrnejo domov. Na Norveškem lahko z njim 1,5 milijona ljudi preko SMS-a potrdi svoja davčna vračila. V Veliki Britaniji podjetja uporabljajo daljinski dostop do števec ali zbirajo diagnostične informacije. Gradbeni delavci lahko pošiljajo slike stanja svojim naročnikom, ki tam niso prisotni (Rosen, 2004).

1.7 Varna uporaba mobilnega telefona

Za varno uporabo mobilnega telefona je najprej treba poznati negativne vplive teh naprav tako iz zdravstvenega vidika, kako na dolgi rok negativno vplivajo na naše zdravje, kot tudi z vidika varovanja osebnih podatkov, torej zasebnosti podatkov na telefonu. Upoštevanje strokovnjakov je ključno, da bi se izognili morebitnim negativnim posledicam ter tako zaščitili naše osebne podatke in zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija je 31. 5. 2011 uvrstila elektromagnetna sevanja, ki jih povzročajo mobilni telefoni, v skupino potencialno nevarnih snovi za človeka in sicer tveganje za gliom in druge tipe kancerogenih možganskih tumorjev zaradi uporabe mobilnega telefona (Environmental Health Trust, 2011).

Ukrepi, ki so pomembni pri zaščiti našega zdravja, so omejitve časa uporabe naprave. Čas se omeji glede na starost uporabnika. Zelo priporočljiva je tudi uporaba žičnih slušalk, saj tako nimamo telefona v bližini ali neposrednem stiku z glavo. Kadar mobilnega telefona ne potrebujemo, ga odložimo na mesta, ki so oddaljena od našega telesa. Skrajšamo pogovore, saj dlje kot govorimo, bolj smo izpostavljeni sevanju, če pa že moramo dolgo

govoriti, pa menjajmo ušesi, da razbremenimo eno stran glave. Bolje kot opraviti telefonski pogovor, je poslati SMS sporočilo. Mobilni telefoni najbolj sevajo takrat, kadar je slab signal in se zelo trudijo vzpostaviti povezavo z bazo. Zato se poskušamo izogniti klicanju v času slabega signala. Prav tako je povišanje sevanja prisotno v času klicanja, kadar čakamo, da se nam oseba javi. Zato je najbolje, da počakamo, da se druga oseba javi, in šele nato prislonimo telefon k ušesu. Ker vemo, da je odvisnost od telefonov vse bolj prisotna, je pomembno tudi, ko smo v družbi z nekom, da se posvetimo osebi, in smo prisotni tukaj in sedaj in ne preverjamo neprestano, kaj se dogaja na mobilnem telefonu (Inis, 2011).

Pri sevanju je pomembno tudi to, kakšen mobilni telefon imamo. Sam sem pregledal ponudbo pametnih telefonov različnih znamk. Pri vsaki znamki sem pregledal zadnjih 8 modelov pametnih telefonov in izračunal povprečje SAR vrednosti (S21 2001). Ugotovil sem, da ima Samsung največ modelov z najnižjimi SAR vrednostmi, medtem ko ima BlackBerry največ modelov z najvišjo vrednostjo SAR.

Izračuni pri naši opravljeni oceni povprečne vrednosti SAR so pri telefonu BlackBerry znašale 1,38, Apple 1,18, LG 0,935, HTC 0,875, Nokia 0,825, Sony 0,700, Samsung 0,455.

Veliko opozoril je namenjenih uporabi mobilnega telefona med otroki. Znanstveniki odsvetujejo kakršno koli uporabo zaslonske tehnologije pri otrocih, starih do 2 leti. V primeru, da otrokom dopuščamo uporabo, jim tega ne dovolimo zunaj (na igrišču, na sprehodu), prav tako naj se te naprave ne uporabljajo kot sredstvo za pomiritev otrok. Kot vodilo bi moralo veljati, da naj otroci preživijo dosti več časa v resničnem kot pa v virtualnem svetu (Rowan, 2015).

1.8 Raba informacijsko-komunikacijske tehnologije za potrebe študija

V sodobnem času se uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije vse bolj vključuje v didaktične programe v različnih učnih ustanovah. Vse več držav tišči svoj razvoj populacije v fazo, ki se imenuje informacijska družba. Razpoložljive in prihajajoče rešitve, ki se pokažejo na tem področju, omogočajo postavitev novih oblik oziroma izobraževalnih okolij, med katerimi v zadnjem času vse pomembnejše mesto zavzema izobraževanje na daljavo. Tako nam te naprave omogočajo, da se lahko posvetimo šoli kar iz domačih naslonjačev (Gerlič, 2007).

Večina šol in izobraževalnih ustanov uporablja računalnike za pomoč pri učenju, vse več prihaja v uporabo tudi tablični računalnik, ki je manjši in bolj priročen za uporabo. Tukaj lahko rečemo, da so pametni telefoni še nekoliko v ozadju, saj od začetka niso bili tako zmogljivi in priročni, pa tudi prilagojeni za ostale aktivnosti, ki niso klicanje in pisanje SMS sporočil. Ker mobilni telefoni še pred kratkim niso bili prilagojeni načinu uporabe v šolah in na fakultetah, predstavljajo zelo moteč faktor med poukom, saj z zvonjenjem

motijo druge, motijo koncentracijo učenca in tudi učitelja. Prav tako učenci uporabljajo mobilne telefone za dostop do svetovnega spleta. Na ta način lahko goljufajo, ali prepišejo preizkus znanja. Mobilni telefon je zato v večini šol po Sloveniji prepovedan in prav tako tudi drugje po svetu. Velikokrat se zgodi, da zalotijo učence pri igranju igrice ali brskanju po spletu oziroma pisanju sporočil. Vse to odvrne učenca od poslušanja in sledenja snovi (Gerlič, 2007).

Mobilni telefon je tudi orodje za slikanje in snemanje. Kot vemo, je treba biti previden tudi s slikanjem in snemanjem v javnosti, saj so lahko ob nepravilni uporabi posledice velike ali celo usodne. Spomnimo se primera v Mariboru, kjer je zaradi posnetka, ki je nastal v šoli, kasneje ravnatelj naredil samomor (24ur, 2014). Treba se je zavedati, da nam mobilni telefon zelo olajša in prikradja marsikateri čas, tako prosti čas kot tudi čas za učenje, vendar je treba napravo uporabljati na pravilen in predvsem varen način. Ob pomanjkanju sredstev za nakup klasične računalniške opreme (računalniki, prenosni računalniki) so učitelji in vodstva šol postavljeni pred dilemo o uporabi mobilnih telefonov pri pouku. Center za varnejši internet Safe.si spodbuja učitelje, naj izkoristijo možnosti mobilnih telefonov pri pouku, hkrati pa tudi spodbujajo kritično mišljenje o rabi teh naprav (Safe, 2014).

Za mlade ni težko najti kopice prednosti v sodobnih mobilnih telefonih. Majhni ekrani za mlajše generacije z dobrim vidom in spretnimi prsti niso ovira, prej prednost. Veliko jih zagovarja pozitivno plat takšnega načina učenja, je pa malo tistih, ki se zavedajo in poudarjajo negativne vplive. Gre za to, da je mobilni telefon dokazano moteči faktor med poukom in se zaradi njega ne moremo skoncentrirati na učenje, s svojimi obvestili nas opozarja na vse druge stvari, ki v tistem trenutku niso pomembne, in tako moti še vse ostale. Lahko bi rekli, da se šolski sistem dokaj uspešno bori proti uporabi telefonov med poukom, po drugi strani pa tudi vidijo načine, ki so lažji, hitrejši in učencu prijaznejši, zato se po svetu trudijo, da bi uvedli nove načine učenja, ki so učinkovitejši (Safe, 2014).

Kako se bodo mobilni telefoni uporabljali v učnem procesu, pa določa učitelj, ki učni proces vodi. To odgovornost mu nalaga Zakon o financiranju vzgoje in izobraževanja v 92. členu (16/2007, str. XIV): »Strokovni delavci izvajajo vzgojno-izobraževalno delo v skladu z zakonom in javno veljavnimi programi tako, da zagotavljajo objektivnost, kritičnost in pluralnost ter so pri tem strokovno avtonomni«

V Sloveniji bi lahko rekli, da ostajamo pri IKT v šoli še vedno pred zasloni računalnika. Ta način se je uspešno prijel, ker pa današnji pametni telefoni po zmogljivosti niso več daleč od pravega računalnika, vse smeri kažejo na to, da se bo počasi začela tudi uporaba mobilnega telefona v šoli. Z dodatnimi ukrepi bo omejena uporaba ali prilagojena za potrebe študija. Šele takrat, ko bo uporaba prilagojena in sledljiva s strani učiteljev, bi lahko bila uporabljena v učnem procesu kot orodje za pomoč pri študiju. Raba mobilnih telefonov pri pouku terja nameščanje različne programske opreme. Nameščanje programske opreme je na današnjih telefonih zelo enostavno, opravi pa ga lastnik naprave. Uporabnost mobilnih telefonov z vključitvijo v internet močno narase. Veliko

učnih ustanov v Sloveniji uporablja spletno omrežje Eduroam, ki z avtentikacijo in avtorizacijo uporabnikov ponuja kontroliran dostop do brezžičnega omrežja. Učeči lahko isto uporabniško ime in geslo, kot ga uporabi za dostop do brezžičnega omrežja, uporabi tudi za dostop do različnih spletnih storitev na šoli in izven nje (npr. spletne učilnice, spletne strani, e-pošta). Upravljanje mobilnih telefonov vključuje uporabnike, učitelje in skrbnike računalniških sistemov in omrežij. Študentje si za zdaj s telefonom pomagajo predvsem pri pregledu njihovega indeksa, ali na hitro preverijo informacijo, izdelajo audio ali video posnetke. (Deborah in sod., 2011).

Posebnost trenutnega stanja glede uporabe mobilnih telefonov je v tem, da se razmišlja o uporabi telefonov, ki jih učeči prinesejo s seboj (angl. BYOD – Bring Your Own Device). Če učitelja uporaba mobilnih telefonov zanima, naj si najprej pridobi ustrezna znanja bodisi s samoizobraževanjem ali pa udeležbo na usposabljanjih. Končno lahko na tej točki uporabi tudi učeče, ki lahko vsaj določena znanja že imajo. V primeru uvedbe se pripravi načrt vzgoje učečih, preoblikuje šolske pravilnike, po potrebi dogradi brezžično omrežje in končno tudi učne priprave, ki vključujejo uporabo mobilnih telefonov v skladu z možnostmi. Le na ta način bomo lahko zakorakali s časom in prilagodili način učenja svojemu vse hitrejšemu slogu življenja in si tako mogoče prikrajšali malo časa ali pa samo olajšali način učenja in ga tako približali več ljudem in tako omogočili tudi večjo dostopnost do izobrazbe (Safe, 2014).

2 NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

2.1 Namen

Namen diplomske naloge je predstaviti začetke uporabe mobilnega telefona v družbi. Predstaviti želimo, kako njihova uporaba vpliva na telo in način življenja posameznika. Predstavljamo tudi varno rabo mobilnega telefona. Glavni namen diplomske naloge pa je predstaviti uporabo mobilnega telefona med študenti zdravstvene nege Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem ter s tem raziskati vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta. Za temo diplomske naloge smo se odločili zaradi njene aktualnosti tako v svetu kot pri nas.

2.2 Cilji diplomske naloge

Glede na namen diplomske naloge so cilji naslednji:

- Opisati vpliv mobilnih telefonov na posameznika in način uporabe mobilnega telefona v družbi.
- Raziskati vpliv mobilnega telefona na študij oziroma študijske obveznosti študenta.
- Raziskati vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta.
- Raziskati znanje študentov o varni rabi mobilnega telefona.
- Raziskati, ali njihova uporaba nakazuje na problematično uporabo mobilnih telefonov.

2.3 Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna vprašanja so:

R1: Kakšen je vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti?

R2: Kakšen je vpliv mobilnega telefona na študentov življenjski slog?

R3: Ali se študentje zavedajo škodljivosti, ki jih lahko povzročajo mobilni telefoni in ali se znajo zaščititi?

R4: Ali raba mobilnega telefona med študenti že nakazuje na problematično uporabo?

3 METODA DELA IN MATERIALI

Uporabili smo kvantitativno neeksperimentalno raziskovanje, podatke smo zbirali s tehniko anketiranja.

3.1 Opis vzorca

Anketiranje je potekalo na namenskem, nenaključnem vzorcu. Spletni vprašalnik je bil namenjen vsem vpisanim študentom in študentkam na Fakulteti za vede o zdravju v študijskem letu 2015/2016 v Izoli in Novi Gorici. Celotna populacija vpisanih študentov v študijskem letu 2015/2016 je štela 440 študentov (brez študentov, ki niso redno vpisani, in tistih v absolventskem stažu). Končno število študentov, ki je sodelovalo v raziskavi, je bilo 120, kar pomeni 47,4 % od celotnega vzorca. Demografske in druge značilnosti vzorca prikazujemo v preglednici 2.

Preglednica 2: Demografske in druge značilnosti

Demografske in druge značilnosti	n	%
Spol		
ženski	89	81
moški	21	19
Starost		
do 22 let	64	58
23–26 let	32	29
27–32 let	2	3
33–38 let	6	5
39 let in več	6	5
Študij		
Redni študij	86	78
Izredni študij	24	22

3.2 Opis instrumenta

Na osnovi pregledane znanstvene in strokovne literature v domačem in tujem prostoru (Bianchi in Phillips, 2005; Vehovar in sod., 2005; Podobnik, 2006; Logout-center pomoči pri prekomerni rabi interneta, safe.si 2014; Burns in sod. 2010) smo izdelali strukturirani merski instrument – vprašalnik za študente Fakultete za vede o zdravju. Sestavljen je iz različnih sklopov, in sicer iz demografskih in drugih značilnosti vzorca ter sklopov, ki merijo vpliv mobilnega telefona na študij oziroma študijske obveznosti študenta, vpliv mobilnega telefona na študentov življenjski slog, zavedanje škodljivosti rabe mobilnega

telefona in problematično uporabo mobilnega telefona med anketiranimi študenti. Pri nekaterih vprašanjih so imeli anketiranci možnost izbire odgovora, ali pa so odgovor dopisali, trditve pa so ocenjevali po 5-stopenjski Likertovi lestvici, kjer 1 pomeni Sploh se ne strinjam, 5 Povsem se strinjam, vmesne ocene pa ustrezajo vmesni stopnji strinjanja. Vrednost Cronbachovega koeficienta alfa celotnega vprašalnika znaša (Cronbach α = 0,76), kar kaže na dobro zanesljivost in notranjo konsistenco sklopa vprašalnika.

3.3 Potek raziskave

Raziskava je bila odobrena s strani prodekanje za raziskovalno delo UP FVZ. Spletni vprašalnik, ki mu je bilo dodano pojasnilo o namenu in načinu izpolnjevanja, je bilo mogoče izpolniti v spletni aplikaciji (1ka, 2015) od 4. 4. 2016 do 13. 6. 2016. Enolični krajevni vir (ali angl. URL - *Uniform Resource Locator*) do spletnega vprašalnika smo poslali na skupne elektronske naslove študentov rednega in izrednega študija Fakultete za vede o zdravju. V procesu zbiranja podatkov se je na spletnem strežniku oblikovala podatkovna baza, ki je vsebovala odgovore anketirank brez njihovih imen in priimkov ter elektronskih naslovov, s čimer je bila zagotovljena anonimnost. Na nagovor je bilo narejenih 232 klikov, na samo anketo pa 157. Delež delno izpolnjenih vprašalnikov je 51,7 %, končno število ustrezno rešenih anket je 120, kar pomeni 47,4 %. Upoštevali smo le tiste anketne vprašalnike, ki so bili v celoti izpolnjeni, kar je razvidno iz preglednice 2.

Podatke smo uredili in jih statistično obdelali s programskim paketom SPSS, verzija 23.0. Pri nominalnih in ordinalnih spremenljivkah smo izračunali deleže, pri ordinalnih spremenljivkah tudi povprečne vrednosti in standardne odklone.

4 REZULTATI

V nadaljevanju prikazujemo rezultate, ki smo jih med seboj ločili s podnaslovi glede na postavljena raziskovalna vprašanja. Pred tem pa nas je zanimala splošna raba oziroma vzorec vsakdanje uporabe mobilnega telefona med študenti (preglednica 3).

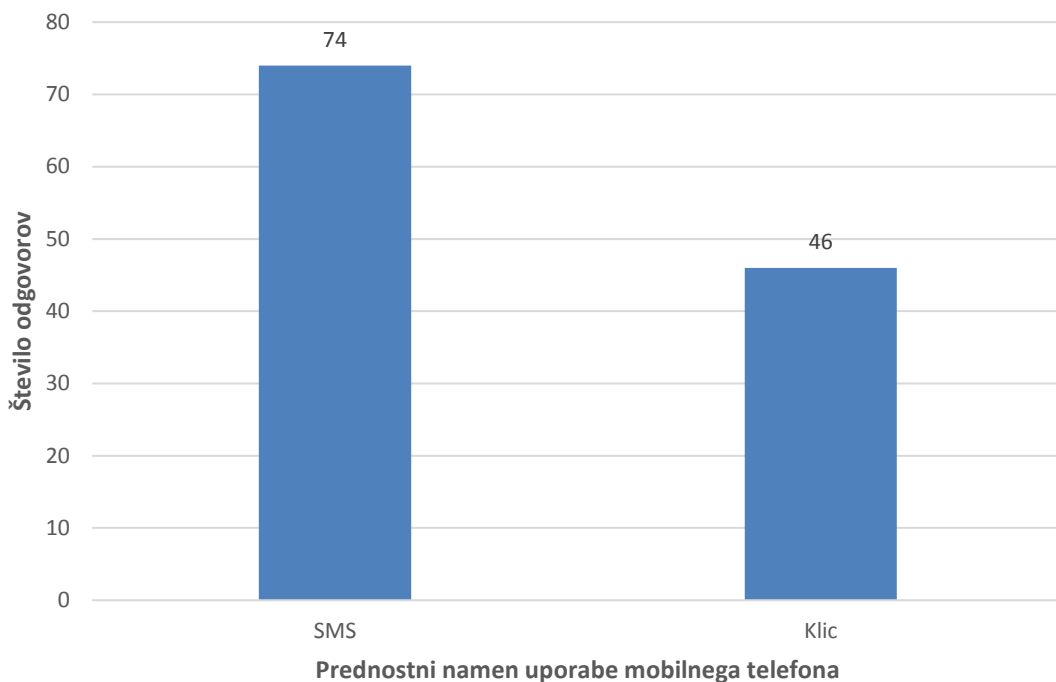
Preglednica 3: Vzorec vsakdanje uporabe mobilnega telefona med študenti

Raba mobilnega telefona na dan za	n	%
Telefoniranje		
več kot 2 uri	26	22
od 1 do 2 uri	18	15
od 30 do 60 minut	16	13
od 10 do 30 minut	29	24
deset minut ali manj	31	26
Pošiljanje SMS sporočil		
več kot 2 uri	17	14
od 1 do 2 uri	25	21
od 30 do 60 minut	19	16
od 10 do 30 minut	33	27
deset minut ali manj	26	22
Fotografiranje		
več kot 2 uri	5	4
od 1 do 2 uri	5	4
od 30 do 60 minut	11	9
od 10 do 30 minut	20	17
deset minut ali manj	79	66
Poslušanje glasbe		
več kot 2 uri	9	7
od 1 do 2 uri	12	10
od 30 do 60 minut	15	13
od 10 do 30 minut	18	15
deset minut ali manj	66	55
Brskanje po internetu		
več kot 2 uri	40	33
od 1 do 2 uri	24	20

Raba mobilnega telefona na dan za	n	%
od 30 do 60 minut	20	17
od 10 do 30 minut	22	18
deset minut ali manj	14	12
Igranje igrice		
več kot 4 ure	1	1
od 2 do 4 ure na dan	5	4
od 1 do 2 uri na dan	13	11
od 30 do 60 minut na dan	16	13
od nič do 30 minut na dan	85	71
Uporaba socialnih omrežij, npr. Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter ...		
več kot 4 ure	19	16
od 2 do 4 ure na dan	25	21
od 1 do 2 uri na dan	19	16
od 30 do 60 minut na dan	31	26
od nič do 30 minut na dan	26	22

Rezultati v preglednici 3 prikazujejo vzorec rabe mobilnega telefona med anketiranci, kjer ugotavljamo, da anketiranci največ časa posvetijo brskanju po internetu (več kot 2 uri), od 30 do 60 minut namenijo za socialna omrežja, 2 uri za klice, 10 minut za poslušanje glasbe, 10 minut ali manj za slikanje ter od 10 do 30 minut na dan za pošiljanje in sprejemanje SMS-ov.

Kljub temu da so rezultati pokazali, da anketiranci za klice porabijo več časa kot za pošiljanje SMS-ov, smo želeli ugotoviti, katero funkcijo za sporočanje raje uporabljajo – pisanje SMS-ov ali klice (Slika 1).



Slika 1: Prednostni namen uporabe mobilnega telefona med študenti

S Slike 1 je razvidno, da anketiranci dajejo prednost sporočanju s SMS-ji.

4.1 Vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti

Analiza notranje skladnosti odgovorov prvega dela vprašalnika se je nanašal na vpliv mobilnih telefonov na študij oziroma študijske obveznosti in ima koeficient Cronbach Alfa 0,846, kar kaže na dobro zanesljivost in notranjo konsistenco sklopa vprašalnika.

Anketiranci so v tem sklopu ponujene trditve ocenjevali s pomočjo 5-stopenjske Likartove lestvice, in sicer 5 pomeni Povsem se strinjam in 1 Sploh se ne strinjam.

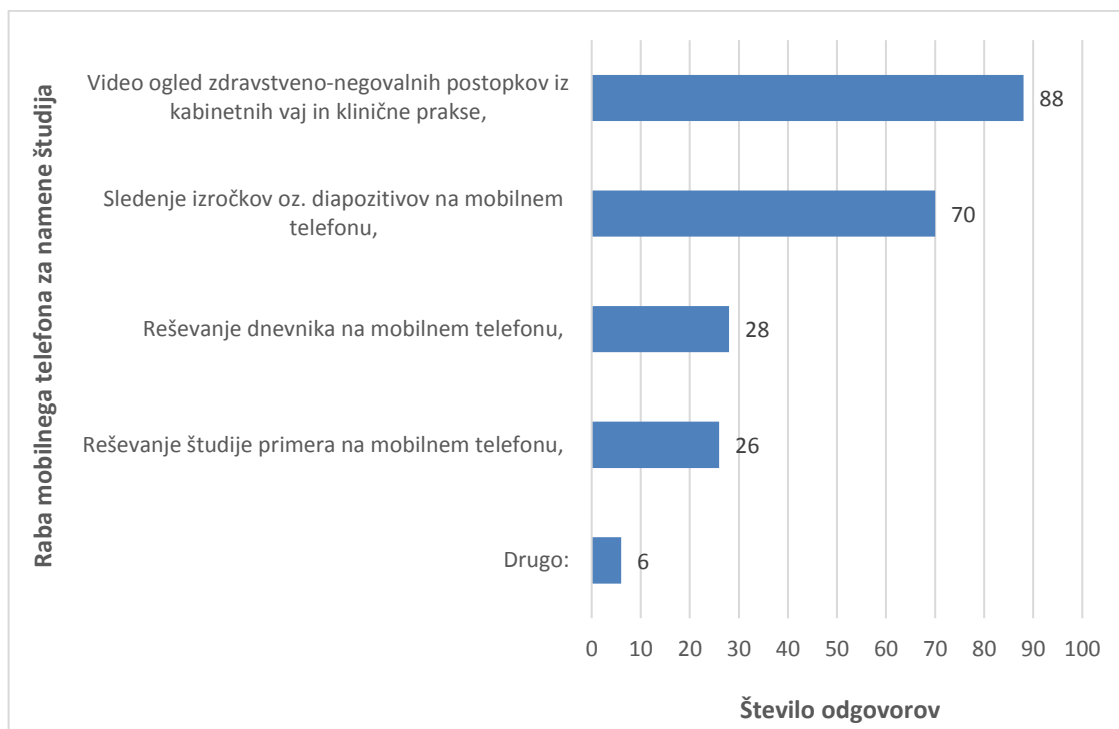
Preglednica 4 prikazuje, kako mobilni telefoni vplivajo na študij in študijske obveznosti študentov.

Preglednica 4: Vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti

Trditve	n	Min.	Maks	Povprečje	St. odklon
Mobilni telefon mi je v pomoč pri študijskih obveznostih	120	1	5	3,83	0,984
Med predavanji s pomočjo mobilnega telefona pregledujem spletne vire, ki so namenjeni študiju	120	1	5	2,54	1,215
Mobilni telefon uporabljam za fotografiranje ali snemanje učne snovi v šoli	120	1	5	2,89	1,208
S pomočjo mobilnega telefona iščem podatke na spletu za učno vsebino	120	1	5	3,40	1,170
S pomočjo mobilnega telefona se učim oz. ponavljam snov za šolo	120	1	5	2,98	1,360
S pomočjo mobilnega telefona dostopam do e- učilnice	120	1	5	3,62	1,265
S pomočjo mobilnega telefona dostopam do sistema VIS	120	1	5	4,25	1,071
S pomočjo mobilnega telefona se prijavljam/odjavljam na izpit	120	1	5	3,90	1,299
S pomočjo mobilnega telefona pregledujem ocene/rezultate	120	1	5	4,27	1,019
Mobilni telefon mi predstavlja breme in me ovira pri koncentraciji med učenjem	120	1	5	3,40	1,191
Mobilni telefon mi predstavlja korist in mi olajša učenje oz. ostale šolske obveznosti	120	1	5	3,09	1,061

Iz rezultatov v preglednici 4 je razvidno, da so anketiranci neopredeljeni in nekoliko negotovi pri tem, ali mobilni telefon lahko vpliva na študij (povprečna ocena 3,47). Sami so mnenja, da jim je mobilni telefon vsaj malo v pomoč pri šolskih obveznostih (povprečna ocena 3,83), vendar pa na splošno rezultati kažejo, da mobilni telefon nima večjega vpliva na študij in študijske obveznosti. Iz rezultatov (povprečna ocena 4,25) je razvidno, da s pomočjo mobilnega telefona največkrat dostopajo do sistema VIS in pa tudi do rezultatov izpitov in ocen (povprečna ocena 4,27).

Anketirance smo v nadaljevanju vprašali, v kakšne namene bi uporabljali mobilni telefon za potrebe študija. Odgovore prikazujemo na Sliki 2.



Slika 2: Dodatne želje uporabe mobilnega telefona v namen študija

Rezultati kažejo (Slika 2), da bi anketiranci mobilni telefon za potrebe študija najraje uporabljali za video ogled zdravstveno negovalnih postopkov s kabinetnih vaj in klinične prakse.

Kot drugo so navedli, da se raje učijo iz zapiskov na papirju, in pa raje, kot da uporabljajo IKT v namen študija, za to uporabljajo klasičen način pisanja izročkov.

4.2 Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta

Analiza notranje skladnosti odgovorov drugega dela vprašalnika se je nanašal na vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta in ima koeficient Cronbach Alfa 0,740, kar kaže na dobro zanesljivost in notranjo konsistenco sklopa vprašalnika.

Anketiranci so v tem delu ponujene trditve ocenjevali s pomočjo 5-stopenjske Likartove lestvice, in sicer 5 pomeni Povsem se strinjam in 1 Sploh se ne strinjam.

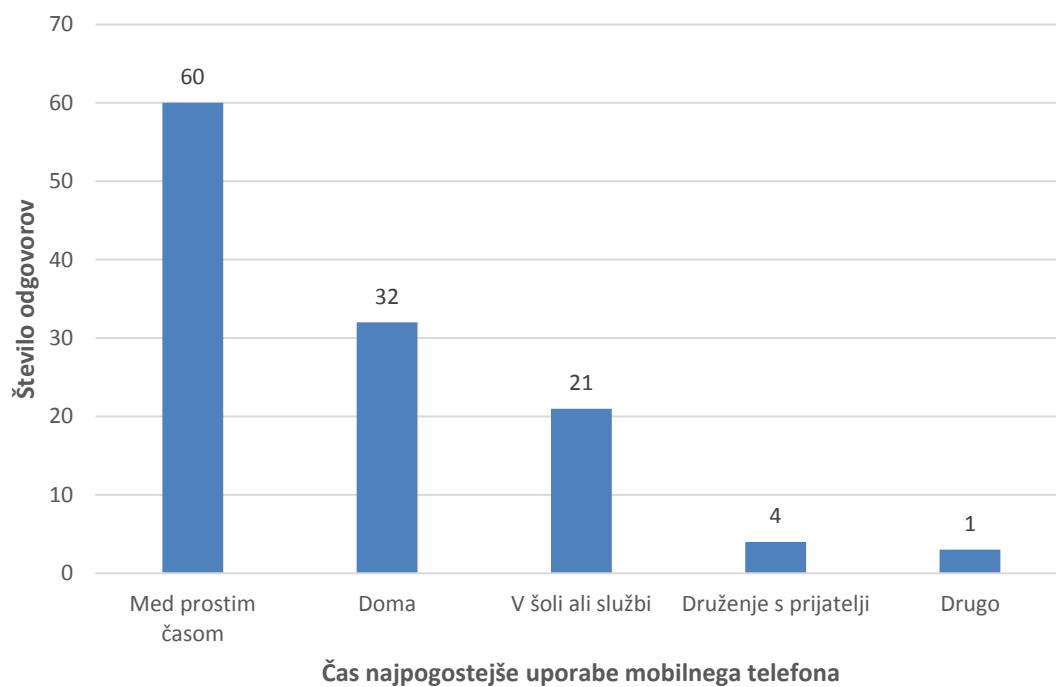
Preglednica 5 prikazuje vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta

Preglednica 5: Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta

Trditve	n	Min.	Maks	Povprečje	St. odklon
Navidezno uporabil/a samo zato, da sem se izognil/a pogovoru v živo	120	1	5	2,18	1,120
Prvi kontakt z osebo je lažje vzpostaviti preko telefona kot v živo	120	1	5	2,53	1,181
Zaradi mobilnega telefona sem poglobil/a oz. izboljšal/a odnose z družinskimi člani, lažje vzdrževal/a stike in bližino ter izražal/a naklonjenost za druge	120	1	5	2,63	1,182
Izgubil/a oz. poslabšal/a sem pristen stik iz oči v oči z določenimi osebami zaradi telefona	120	1	5	2,65	1,207
Zaradi uporabe telefona se redkeje osebno srečujem z ljudmi	120	1	5	2,51	1,181
Zaradi uporabe mobilnega telefona se v družini manj pogovarjamo	120	1	5	2,48	1,257
Zaradi uporabe mobilnega telefona se med prijatelji manj pogovarjamo	120	1	5	2,69	1,215
Zaradi uporabe telefona se čutim bolj povezanega z ljudmi	120	1	5	2,72	1,070

Iz preglednice 5 je razvidno, da so študenti mnenja, da mobilni telefon ne vpliva na njihov življenjski slog (povprečna ocena 2,55). Razpon ocen odgovorov je od 1 do 5, kar pomeni, da pa nekateri posamezniki vendarle ocenjujejo, da ima mobilni telefon vpliv na njihov slog življenja.

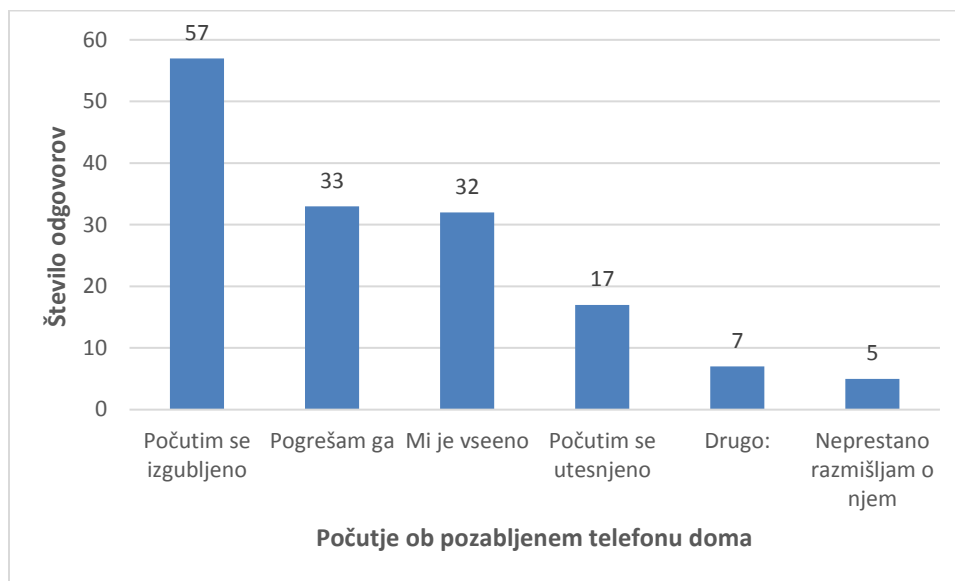
Slika 3 prikazuje, kdaj in kje študenti največkrat uporabljajo mobilni telefon.



Slika 3: Čas najpogostejše uporabe mobilnega telefona med študenti

Opaziti je (Slika 3), da anketiranci mobilni telefon največkrat uporabljajo v prostem času in najmanj takrat, ko se družijo s prijatelji. Kot Drugo je nekdo navedel, da ga uporablja za nujne primere.

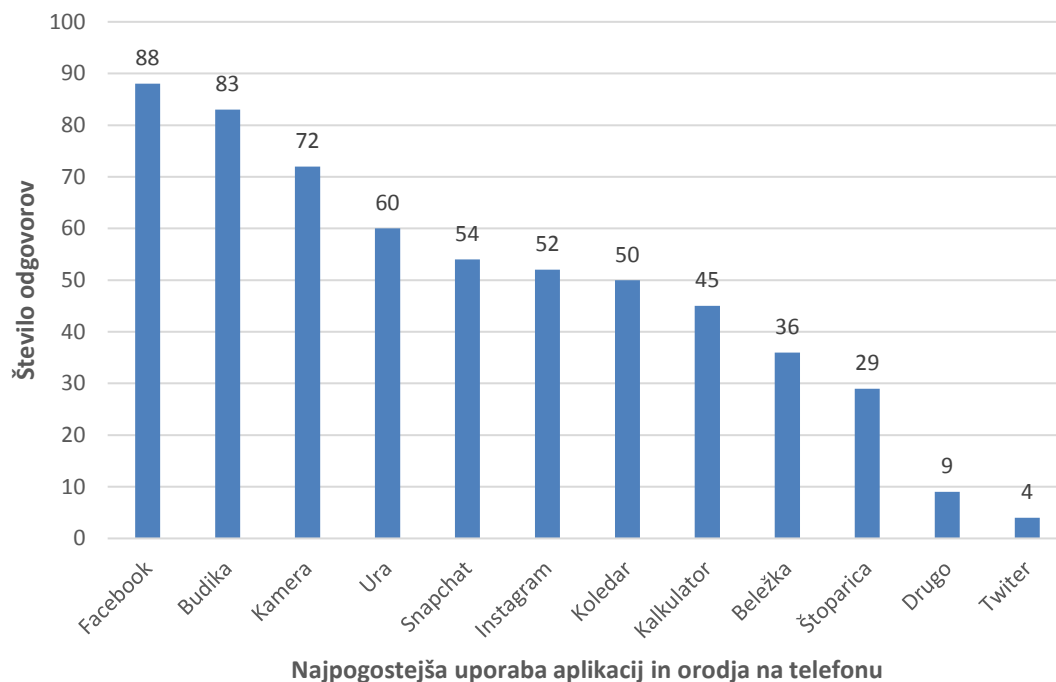
Slika 4 prikazuje, kako se anketiranci počutijo v primeru, ko pozabijo mobilni telefon doma in ga nimajo ob sebi.



Slika 4: Počutje študenta ob pozabljenem telefonu doma

Rezultati kažejo (Slika 4), da anketiranci v primeru, ko pozabijo mobilni telefon doma, ne občutijo pretirane skrbi. Skoraj polovica anketirancev se sicer počuti nekoliko izgubljene, vendar so nekateri pod Drugo navedli, da jim včasih ustreza, da ga pozabijo doma ali pa ga pogrešajo, ker nimajo ure, na katero bi lahko pogledali in ker ne morejo preveriti voznih redov avtobusov. Nekdo je dopisal, da se počuti, kot da mu nekaj manjka, saj nikoli ne ve, kdaj ga bo potreboval.

Slika 5 prikazuje, katere aplikacije in orodja na mobilnem telefonu študenti največkrat uporabijo.



Slika 5: Najpogostejša uporaba aplikacij in orodij na mobilnem telefonu med študenti

Iz rezultatov je razvidno (Slika 5), da je med najbolj uporabljenimi aplikacijami na mobilnem telefonu socialno omrežje FACEBOOK, najmanj uporabljena aplikacija pa je TWITTER.

Kot Drugo so navedli, da na mobilnem telefonu uporabljajo še glasbo, YOUTUBE kanal, GMAIL, GOOGLE, svetilko, SMS sporočila, GOOGLE MAPS, WHATS APP, internet, telegram, BOOKS, WORD.

4.3 Zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona

Analiza notranje skladnosti odgovorov tretjega dela vprašalnika se je nanašal na zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona, ima koeficient Cronbach Alfa 0,524, kar kaže na slabo, vendar še sprejemljivo zanesljivost in notranjo konsistenco sklopa vprašalnika.

Anketiranci so v tem delu ponujene trditve ocenjevali s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice, in sicer 5 pomeni Povsem se strinjam in 1 Sploh se ne strinjam.

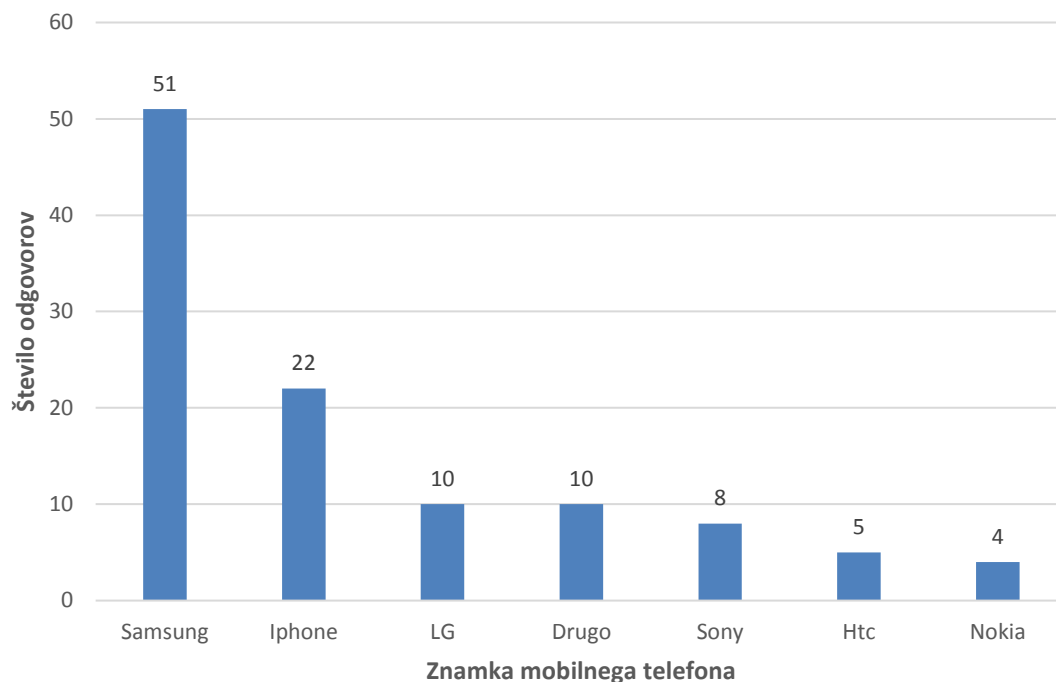
Preglednica 6 prikazuje zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona med anketiranci.

Preglednica 6: Zavedanje škodljivosti uporabe mobilnega telefona

Trditve	n	Min.	Maks	Povprečje	St. odklon
Slišal/a sem že, da mobilni telefoni sevajo	120	1	5	4,24	0,801
Sevanje, ki ga povzroča mobilni telefon, se mi zdi škodljivo	120	1	5	3,65	1,010
Sevanje mobilnega telefona me skrbi	120	1	5	3,26	1,123
Kadar me zmoti mobilni telefon med vožnjo, se oglasim ali pogledam nanj	120	1	5	2,92	1,314
Zaradi mobilnega telefona sem manj telesno aktiven/a	120	1	5	2,25	1,205
Uporabljam pripomočke, ki zmanjšajo možnost sevanja mobilnega telefona	120	1	5	1,95	1,030
Pri izbiri oz. nakupu upoštevam vrednosti sevanja	120	1	5	1,88	0,984

Iz preglednice 6 je razvidno, da so študenti sicer že slišali za sevanje mobilnih telefonov (povprečna ocena 4,24), vendar se ne zavedajo škodljivosti uporabe mobilnega telefona (povprečna ocena 2,88) in tudi ne upoštevajo vrednosti sevanja mobilnega telefona pri nakupu novega (povprečna ocena 1,88).

Slika 6 prikazuje, katera znamka mobilnih telefonov prevladuje med študenti.

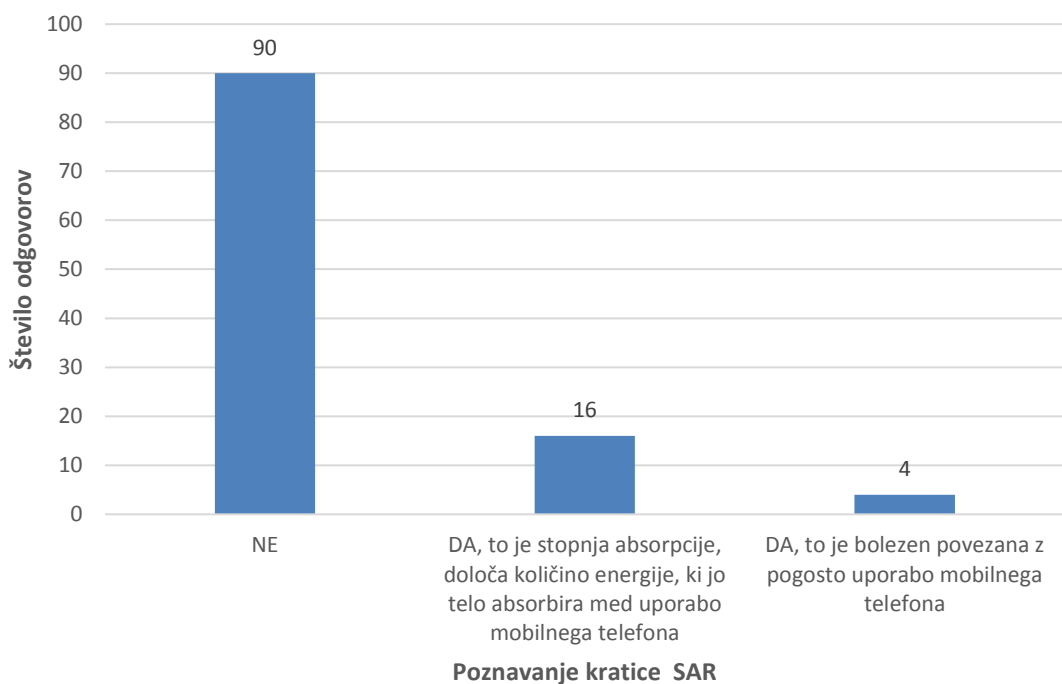


Slika 6: Najpogostejše znamke mobilnih telefonov med študenti

Na Sliki 6 je razvidna očitna prevlada Samsungovih mobilnih telefonov nad ostalimi znamkami, takoj za njimi so mobilni telefoni znamke Iphone. Najmanj pa se med anketiranci pojavljajo Nokie.

Kot druge mobilne telefone so navedli še Huawei, One plus, Zopo.

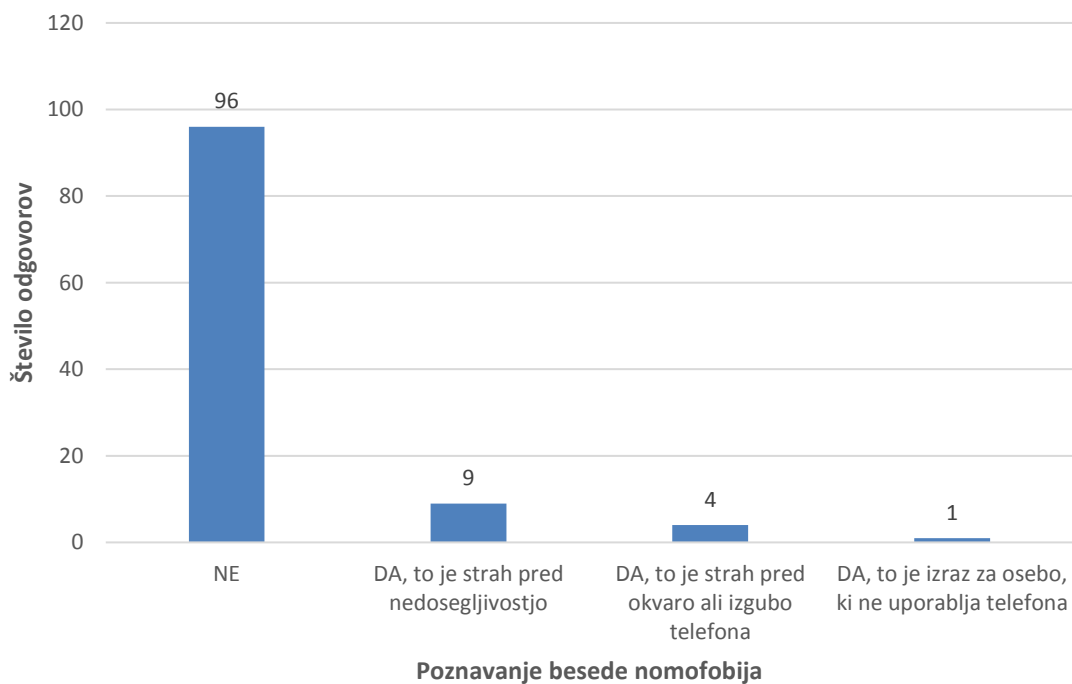
Slika 7 kaže, ali anketiranci poznajo kratico SAR.



Slika 7: Poznavanje kratice SAR med študenti

Iz rezultatov (Slika 7) je razvidno, da le 16 anketirancev pozna pomen kratice SAR. V nadaljevanju nas je zanimalo ali anketiranci poznajo pomen besede nomofobija.

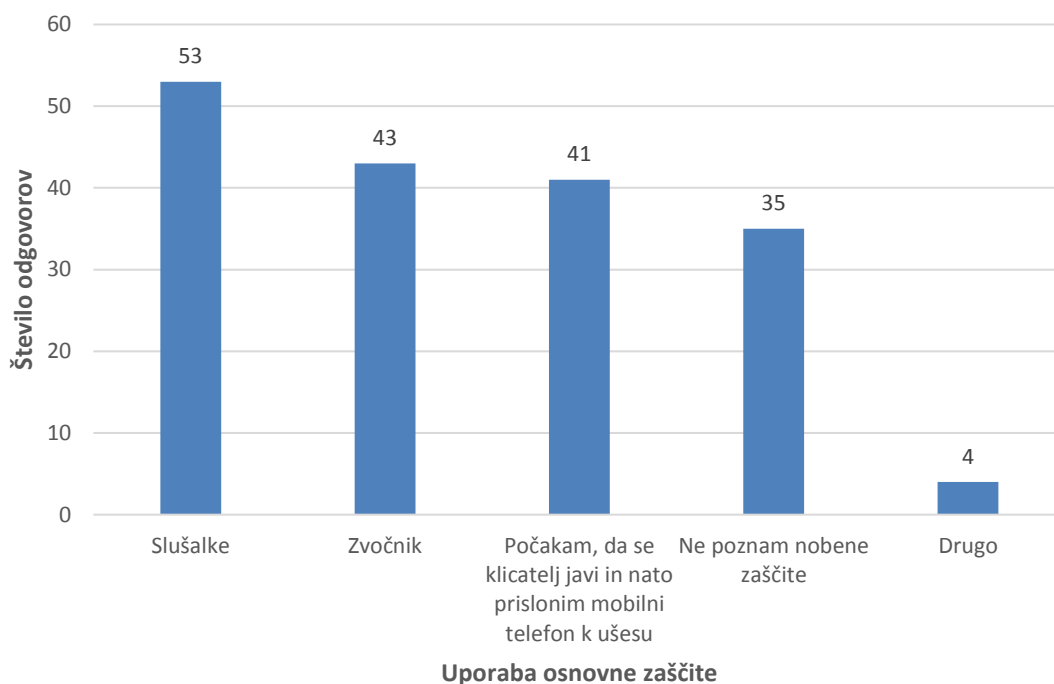
Rezultate prikazujemo na Sliki 8.



Slika 8: Poznavanje pomena nomofobije med študenti

Od vseh anketiranih je le 9 anketirancev odgovorilo, da poznajo izraz nomofobija ali strah pred nedosegljivostjo, kar 96 pa jih za izraz nomofobija še ni nikoli slišalo (Slika 8).

Slika 9 prikazuje znanje anketirancev pri uporabi osnovne zaščite pred škodljivostjo uporabe mobilnih telefonov.



Slika 9: Uporaba osnovne zaščite pred škodljivostjo uporabe mobilnega telefona med študenti

Rezultati kažejo (Slika 9), da 35 anketirancev ne pozna nobene preventivne zaščite, največ, a še vedno manj kot polovica anketiranih, pa za zaščito uporablja slušalke, kar povečuje razdaljo med mobilnim telefonom in telesom in tako zmanjšuje sevanje. Kot druge ukrepe za zmanjševanje sevanja in pa v preventivne namene so anketiranci navedli še uporabo kamna orgonita in pa uporabo nekakšne bronaste nalepke, ki se pritrdi na hrbtno stran mobilnega telefona.

4.4 Problematična uporaba mobilnega telefona med študenti

Analiza notranje skladnosti odgovorov četrtega dela vprašalnika se je nanašal na problematično uporabo mobilnega telefona med študenti, ima koeficient Cronbach alfa 0,915, kar kaže na odlično zanesljivost in notranjo konsistenco sklopa vprašalnika.

Anketiranci so ponujene trditve ocenjevali s pomočjo 5-stopenjske Likartove lestvice, kjer sicer 5 pomeni Povsem se strinjam in 1 Sploh se ne strinjam.

Preglednica 7 prikazuje problematično uporabo mobilnega telefona med študenti.

Preglednica 7: Problematična uporaba mobilnega telefona med študenti

Trditve	n	Min.	Maks	Povprečje	St. odklon
Uporaba mobilnega telefona mi ni nikoli odveč	120	1	5	3,34	1,103
Če sem slabo razpoložen/a, za razvedrilo uporabim mobilni telefon	120	1	5	3,13	1,068
Vsi moji prijatelji imajo mobilni telefon	120	2	5	4,59	0,640
Skušal/a sem prikriti pred drugimi, koliko časa porabim za uporabo mobilnega telefona	120	1	5	1,96	1,066
Zaradi uporabe mobilnega telefona manj spim	120	1	5	2,09	1,201
Moj račun za mobilni telefon je tako visok, da ga ne morem plačati	120	1	5	1,50	0,843
Ko sem nekaj časa nedosegljiv/a preko mobilnega telefona, me začne preganjati misel, da me ljudje ne bodo mogli klicati	120	1	5	2,21	1,174
Včasih, ko se pogovarjam po mobilnem telefonu in zraven počnem tudi druge stvari, se preveč osredotočim na pogovor in pozabim spremljati, kaj počnem	120	1	5	2,42	1,29
Čas, ki ga porabim za uporabo mobilnega telefona, se je v 12 mesecih povečal	120	1	5	2,51	1,254
V primerih, ko sem se počutil izolirano, sem že uporabil/a tudi mobilni telefon, da sem občutek izoliranosti omilil/a	120	1	5	2,85	1,301
Poskušal/a sem porabiti manj časa za uporabo mobilnega telefona, vendar mi ni uspelo	120	1	5	2,32	1,157
Zelo nerad/a izključim svoj mobilni telefon	120	1	5	3,06	1,363
Postanem nestrpen/a, če nekaj časa ne preverim, če sem prejel/a nova sporočila ali če imam mobilni telefon nekaj časa izklopljen	120	1	5	2,76	1,248
Pogosto sanjam o mobilnem telefonu	120	1	4	1,30	0,685
Družina in prijatelji se pritožujejo zaradi moje uporabe mobilnega telefona	120	1	5	2,27	1,327

Trditve	n	Min.	Maks	Povprečje	St. odklon
Moja produktivnost se je zaradi moje uporabe mobilnega telefona zmanjšala	120	1	5	2,13	1,158
Včasih opazim, da porabim za uporabo mobilnega telefona več časa, kot sem ga za to namenil/a	120	1	5	3,01	1,385
Včasih bi raje uporabljal/a mobilni telefon, kot pa se ukvarjal/a z ostalimi bolj pomembnimi stvarmi	120	1	5	2,27	1,263
Pogosto zamujam na predavanja zaradi nepotrebne uporabe mobilnega telefona	120	1	4	1,44	0,736
Postanem razdražljiv/a, če moram izklopiti mobilni telefon na predavanjih, večerjah, v kinu ...	120	1	5	1,81	1,054
Ljudje so mi že rekli, da porabim preveč časa za uporabo mobilnega telefona	120	1	5	2,23	1,345
Več kot enkrat sem se že znašel/a v težavah, ker je mobilni telefon spuščal opozorilne znake med sestankom, predavanjem, v gledališču ...	120	1	5	1,82	1,102
Prijatelji ne marajo, če izključim mobilni telefon	120	1	5	2,12	1,139

V preglednici 7 znaša povprečje odgovora 2,39, kar ne nakazuje na problematično rabo mobilnega telefona med študenti. Iz odgovorov je razvidno, da imajo vsi prijatelji anketirancev mobilne telefone (povprečje odgovora 4,59). Prav tako se strinjajo, da jim uporaba mobilnega telefona nikoli ni odveč (povprečje odgovora 3,34). Kadar so anketiranci slabo razpoloženi, jim mobilni telefon služi kot razvedrilo (povprečje odgovora 3,13). Po mobilnem telefonu posežejo tudi, kadar imajo občutek izoliranosti ter ga tako omilijo (povprečje odgovora 2,85), opazajo pa tudi, da so na mobilnih telefonih dalj časa, kot so za to načrtovali (povprečje odgovora 3,01). Neradi ga tudi izključijo (povprečje odgovora 3,06).

5 RAZPRAVA

Namen diplomske naloge je predstaviti začetke uporabe mobilnega telefona v družbi in uporabo mobilnega telefona med študenti zdravstvene nege UP FVZ, ter s tem raziskati vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študentov.

Ugotovili smo, da je mobilni telefon del njihovega vsakdanjika in da nanj gledajo kot na zelo osebno stvar. Glede na naše rezultate vedenje anketirancev ne nakazuje na problematično oziroma prekomerno rabo mobilnih telefonov.

Mnenja o vplivu mobilnih telefonov na človeka še niso enotna. Nekateri avtorji menijo, da nas učijo novega jezika. Navajajo, da internet spodbuja socialno povezanost in da nas s tem, ko nam omejujejo število črk, silijo k temu, da hitreje izluščimo in povemo bistvo (Chorpa, 2013). V pomoč je tudi tistim, ki imajo težave pri vzpostavitvi osebnih odnosov (Villines, 2012).

Drugi, ki nasprotujejo temu, pa pravijo, da se zaradi svetovnega spleta mladi začnejo umikati vase in postanejo osamljeni ter nesamozavestni pri osebni druženi. Splet tako sili ljudi k individualizmu (Wyn in sod., 2005). Svetovna zdravstvena organizacija je razvrstila visokofrekvenčna elektromagnetna sevanja mobilnih telefonov v skupino 2B kancerogenih snovi za človeka, kar pomeni, da so tovrstna sevanja možno kancerogena za ljudi. Na Inštitutu za neionizirana sevanja (INIS) doc. dr. Gajšek pravi, da: *»Rezultati raziskav o vplivih elektromagnetnih sevanj mobilnih telefonov kažejo na statistično značilno povečanje tveganja raka na možganih (gliom ter akustični nevrinom) pri tistih posameznikih, ki so uporabljali telefon več kot 10 let vsaj 30 minut na dan. Po drugi strani pa epidemiološke študije o uporabi mobilnega telefona pri odraslih osebah, ki so telefon uporabljale manj kot 10 let, niso pokazale povečanega tveganja za pojav raka na možganih,«* in dodaja: *»Poudariti je treba, da povezava med izpostavljenostjo visokofrekvenčnim elektromagnetnim sevanjem zaradi mobilnega telefona in rakom v glavi ne ustreza merilom za nedvoumno potrditev vzročne povezave. Obstajajo namreč nedoslednosti pri ugotavljanju izpostavljenosti. Na voljo tudi ni drugih raziskav na živalih in celicah, ki bi to povezavo nedvoumno potrdile.«*

Na prvo raziskovalno vprašanje, kakšen je vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti, smo v naši raziskavi ugotovili, da se študenti strinjajo, da jim je mobilni telefon v pomoč pri nekaterih študijskih obveznostih, saj z njegovo pomočjo lahko dostopajo do spletnih vsebin za šolo, predvsem pa jim koristi za dostop do sistema VIS. Na Fakulteti za vede o zdravju si študenti preko mobilnih telefonov največkrat ogledujejo zdravstveno negovalne postopke iz kabinetnih vaj in klinične prakse. Nekateri študenti so pokazali naklonjenost temu, da bi lahko mobilni telefon večkrat uporabili v procesu učenja, saj bi si tako lažje in hitreje izmenjevali informacije. Sicer pa študenti že uporabljajo socialna omrežja, kjer si v skupini izmenjujejo izročke, predstavitve in informacije v zvezi s šolo. Rezultati so pokazali, da je po mnenju študentov mobilni telefon v času pouka bolj v breme kot v korist, saj jih dekoncentrira. Nekatere druge

ugotovitve (Barbara in sod., 2008) pa kažejo, da je 59 % takšnih, ki vsaj tedensko uporabljajo internet v šolskem okolju za učenje in 79 % študentov takšnih, ki tedensko uporabljajo internet za učenje doma. Učitelji pa zelo redko uporabljajo učna okolja, kot so »MOODLE«, »ECHO« – 57 % šolajočih je dejalo, da njihovi učitelji teh okolij ne uporabljajo. Ličen (2013) je ugotovila, da se študenti na zdravstveni negi na UP FVZ raje učijo na tradicionalen način, kot pa s pomočjo uporabe IKT. Čeprav učitelji stremijo k večji uporabi IKT med študijem, so študenti še vedno mnenja, da se lažje učijo brez uporabe IKT. Za bolj intenzivno uporabo IKT-ja v procesu učenja bo gotovo potrebnega še veliko dela in pa dodatnega znanja ter veščin tako med učitelji kot študenti (Ličen, 2013).

Pri našem drugem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kakšen je vpliv mobilnega telefona na študentov življenjski slog. Na osnovi analize rezultatov smo ugotovili, da na svojih mobilnih telefonih največ časa namenijo brskanju po internetu, kar 2 uri ali več. Od tega je polovica časa namenjena socialnim omrežjem, kot so FACEBOOK, SNAPCHAT, INSTAGRAM itd. Nekateri (16 % anketirancev) porabijo tudi več kot 4 ure na dan samo za brskanje po socialnih omrežjih. Avtorja (Brečko in Vehovar, 2009) sta ugotovila, da je med šolajočimi 98 % tedenskih uporabnikov interneta. Med študenti pa je 87 % takih, ki internet uporabljajo večkrat na dan. Opazimo, da je internet med našimi anketiranci nepogrešljiv, saj se vse te aktivnosti navezujejo na rabo interneta. Kot sredstvo za sporočanje raje uporabljajo SMS-e kot pa klice. Če našo raziskavo primerjamo z drugo raziskavo (Turk 2015), je opaziti, da so ugotovitve dokaj podobne našim. Prav tako so ugotovili, da ljudje raje pošiljajo SMS-e in MMS-e kot pa kličejo. Najpogosteje uporabljena aplikacija na pametnem telefonu je socialno omrežje FACEBOOK. Mobilni telefon jim najbolj koristi tudi kot budilka, torej lahko vidimo, da tudi v času spanja mobilni telefon ni preveč oddaljen in je na doseg roke. Za shranjevanje spominov je na 3. mestu priljubljenosti kamera. Med bolj priljubljenimi sta še ura in pa koledar. Avtorja Vehovar in Zupanič (2006) sta v telefonski raziskavi ugotovila, da uporabniki mobilnih telefonov najpogosteje uporabljajo fotografiranje nato sledi igranje igrice, nalaganje glasbe in slik iz internetnih oz. mobilnih portalov. Sledi še poslušanje glasbe (Vehovar in Zupanič 2006). Glede na mobilni bonton so naši anketiranci še kar kulturni, saj največ časa preživijo na mobilnem telefonu ob prostem času ali kar doma. Ker seveda brez mobilnega telefona ne gre, so tudi uporabniki, ki ga uporabijo kar med šolo ali v službi, pa ne glede na to ali je uporaba dovoljena ali ne. V raziskavi, ki so jo opravili med 81 študenti v južni Kaliforniji, so ugotovili, da študenti uporabljajo mobilne telefone med učenjem in tudi pri pouku in čeprav se zavedajo, da to lahko vpliva na njihovo napredovanje, bodo mobilne telefone uporabljali še naprej. V isti raziskavi so ugotovili, da je 75 % študentov mnenja, da jih mobilni telefon moti med učenjem (Li in sod., 2014). Psihologi so že pred leti opozarjali, da bi lahko internetna komunikacija izpodrinila osebno komunikacijo in komunikacijo preko mobilnega telefona (Tyler in sod., 2002). Povprečje odgovorov v naši anketi je pokazalo, da mobilni telefoni do sedaj nimajo večjega vpliva na življenjski slog študentov. Iz rezultatov je razvidno, da se z nekaterimi trditvami ne strinjajo in so precej negotovi. Še vedno so mnenja, da je prvi

kontakt lažje vzpostaviti v živo. Menijo, da je vzorec srečevanja ljudi v živo še vedno isti, kar je pozitivno in dobro za pristne medsebojne odnose. Zaradi uporabe mobilnega telefona se ne čutijo bolj povezane z ljudmi, pa čeprav jim mobilni telefon omogoča, da se lahko vidijo ali slišijo kadarkoli, ali pa se spremljajo preko socialnih omrežij. Čeprav zelo dosti časa namenijo svojim mobilnim telefonom, ne čutijo, da bi ti vplivali na njihov slog življenja. Avtorji (Wyn in sod., 2005) navajajo, da so raziskave pokazale, da internet pomaga pri vzpostavitvi odnosov tistim, ki imajo težave pri komuniciranju iz oči v oči, spet druge ugotovitve pa so pokazale ravno nasprotno. Ugotovili so, da se mladi zaradi računalnika in uporabe svetovnega spleta umaknejo iz družabnega življenja. Tisti, ki veliko časa preživijo za računalnikom, postanejo osamljeni in jim primanjkuje samozavesti za druženje. Vse to vodi do propada družabnega življenja in do spodbujanja individualizma (Wyn in sod., 2005).

Pri našem tretjem raziskovanem vprašanju smo se spraševali, če se študentje zavedajo škodljivosti, ki jih lahko povzročajo mobilni telefoni in če se znajo zaščititi. Izvedeli smo, da jih zelo malo pozna kratico SAR in še manj tîrmin nomofobija. Izvedeli smo, da so že slišali, da mobilni telefoni sevajo, vendar se tega ne zavedajo v tolikšni meri, da bi iskali preventivno zaščito. Pri izbiri nakupa mobilnega telefona ne gledajo na sevalne vrednosti aparata. Zanimivo pa je dejstvo, da ima večina Samsungove mobilne telefone, ki pa v povprečju sevajo najmanj.

Samsung ima največ modelov z najnižjimi vrednostmi SAR, medtem ko ima Black Berry največ modelov z najvišjo vrednostjo SAR, takoj za njim je Apple.

Povprečna SAR vrednost pri različnih mobilnih znamkah:

- Samsung 0,455 W
- Sony 0,700 W
- Nokia 0,825 W
- HTC 0,875 W
- LG 0,935 W
- Apple 1,18 W
- BlackBerry 1,38 W

Povprečne vrednosti so izračunane med vsaj osmimi modeli posamezne mobilne znamke.

Ker nekaj anketirancev pozna preventivne ukrepe, za ta namen največkrat uporabljajo slušalke, ki pripomorejo k oddaljenosti mobilnega telefona od telesa. Nekaj se jih v času vzpostavitve signala, ko je sevanje najmočnejše, umaknejo, oziroma počakajo, da se klicatelj javi in šele nato prislonijo slušalko k ušesu. Nekaj jih tudi pozna alternativne rešitve z raznimi ploščicami, ki se nalepijo na hrbtno stran mobilnega telefona, da bi tako zmanjšali sevanje. Na spletu se pojavljajo pod imenom Norad, opisujejo pa, da naj bi zmanjševale tveganje, ki ga povzroča sevanje mobilnih telefonov, vendar kakšne znanstvene potrditve o uspešnosti delovanja ploščic ni zaslediti. Nekateri se zaščitijo tudi z uporabo kamna orgonita, ki prav tako ni znanstveno dokazana učinkovina.

Pri zadnjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, ali raba mobilnega telefona med študenti že nakazuje na problematično uporabo. Naši rezultati ne nakazuje na problematično rabo mobilnega telefona med študenti. Med prijatelji posamezniki nimajo nikogar, ki ne bi imel mobilnega telefona; torej ga imajo vsi, ki jih poznajo. Tukaj lahko vidimo, da je mobilni telefon zelo razširjen med to starostno populacijo. Strinjajo se, da jim uporaba mobilnega telefona nikoli ni odveč, da kadar so slabe volje, posežejo po njem in včasih opazijo, da porabijo več časa za mobilni telefon, kot so nameravali. Zelo neradi ga tudi izključijo. Tako vidimo, da so zelo navezani na uporabo mobilnega telefona pri vsakdanjih opravilih, hkrati pa v isti razpredelnici vidimo, da so bolj zadržano ali z nestrinjanjem odgovorili na ostala vprašanja, ki nakazujejo večjo naklonjenost oz. uporabo mobilnega telefona. Izkazalo se je, da obstajajo trije tipi uporabnikov mobilnih telefonov, in sicer: potencialni zasvojenosti, ki so na mobilni telefon najbolj navezani in si težko predstavljajo življenje brez njega, funkcionalni uporabniki, ki jim mobilni telefon pomeni predvsem napravo z mnogo koristnimi funkcijami, ki jih tudi uporabljajo, ter pragmatični uporabniki, ki mobilni telefon uporabljajo le za komunikacijo (Bianchi in sod., 2005).

6 ZAKLJUČEK

Danes ima veliko ljudi pametne mobilne telefone. Mobilni telefoni in aplikacije se razvijajo vedno hitreje in tudi vse več je njihovih uporabnikov. Število uporabnikov mobilnih telefonov naj bi tudi preseglo število ljudi na svetu. Zaradi priročne uporabe in lajšanja vsakodnevnih opravil je mobilni telefon tehnologija, ki ima največji vpliv na nas ter produkt človeka, ki se je najbolj zasidral in spremenil način življenja posameznika in družbe.

Vse te prednosti nas silijo k vedno večji uporabi mobilnih telefonov, ki pa na dolgi rok, tako kot tudi vse druge stvari, s sabo prinesejo tudi slabosti. Nekatere se izražajo v obnašanju, v smislu medsebojnih odnosov in socialnosti, tudi gibanja, druge se kažejo kot bolezenska stanja odvisnosti ali pa izpostavljenosti sevanju.

Na začetku si niso predstavljali, da bodo mobilni telefoni predstavljali tolikšen vpliv na ljudi, danes pa vidimo, da se uporaba zelo hitro večja in predvidevamo, da bo vse več stvari povezanih z našim pametnim telefonom. Prihodnost naj bi temeljila na tehnologiji in povezanosti. S tem imajo proizvajalci tudi neke vrste nadzor nad uporabniki, saj kot vemo, z uporabo lokacijskih storitev pošiljamo podatke, kje smo. Tudi želje in potrebe nam priporočajo glede na zgodovino iskanja po svetovnem spletu, in tako lahko predvidevajo, kaj nas zanima ali nam je všeč.

Glede na svoja raziskovalna vprašanja pa smo prišli do zaključka, da mobilni telefoni nimajo večjega vpliva na način življenja, ki ga imajo študenti. Vsi uporabljajo mobilne telefone, vendar to ni spremenilo njihovega življenjskega sloga. Kadar govorimo o zavedanju škodljivosti te naprave, ki je praktično večino dneva v njihovi bližini, opazimo, da nimajo tovrstnega ustreznega znanja. Slišali so že za škodljivost mobilnega telefona, vendar ne vidijo potrebe po večji preventivni zaščiti pred negativnimi učinki. Veliko jih niti ne ve, kateri sploh so ukrepi za bolj varno rabo mobilnega telefona. Za namene učenja veliko uporabljajo mobilne telefone, vendar splošno gledano, jih mobilni telefoni v šoli dekoncentrirajo. Kar pa se je v naši raziskavi pokazalo kot zelo dobro, pa je to, da smo ugotovili, da je splošna raba mobilnih telefonov na nivoju, ki naj ne bi ogrožal zdravja med študenti, in da ne nakazuje na problematično in pretirano rabo.

7 VIRI

- ANDERLE, N., 2006. *Smernice razvoja mobilne telefonije*: diplomska naloga [spletni vir]. Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, str. 4–37 [Datum dostopa 10. 9. 2016]. Dostopno na <https://dk.um.si/Dokument.php?id=5846>
- BIANCHI, A. in PHILLIPS, J. G., 2005. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, letn. 8., št. 1, str. 39–51.
- BRADLEY, G., 2004. *Information and communication technology (ICT) for deepening human and societal qualities* [spletni vir]. [Datum dostopa 28.10. 2016]. Dostopno na <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/apcity/unpan045797.pdf>
- BREČKO N. B. in VEHOVAR V., 2009. *Šolajoči in uporaba IKT* [spletni vir]. [Datum dostopa 25. 9. 2016]. Dostopno na http://www.ris.org/db/13/10322/RIS_poro%C4%8Dila/_%C5%A0olajo%C4%8Di_in_uporaba_IKT_/?&cat=703&p1=276&p2=285&p3=1318&p4=1359&id=1359
- CHENG-FANG, Y., TZE-CHUN, T., JU-YU, Y., HUANG-CHI, L., CHI-FEN, H. in SHU-CHIH-HUNG, K., 2009. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan [spletni vir]. *Journal of adolescence*, letn. 32, št. 4, str. 863–873 [Datum dostopa 1. 10. 2016]. Dostopno na http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ShoppingCartURL&_method=add&_eid=1-s2.0-S0140197108001188&originContentFamily=serial&_origin=article&_ts=1480326316&md5=ddf1b1400fce4be661e5fe316482ada1ChromeHTML\Shell\Open\Command
- CHORPA, K., 2013. *The effects of social media on how we speak and write* [spletni vir]. [Datum dostopa 30. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.socialmediatoday.com/content/effects-social-media-how-we-speak-and-write>
- DAVEY, S. in DAVEY, A., 2014. Assessment of smartphone addiction in India Adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach [spletni vir]. *International journal of preventive medicine*, letn. 5, št. 12, str. 1500–1511. [Datum dostopa 5. 1. 2017]. Dostopno na http://applications.emro.who.int/imemrf/Int_J_Prev_Med/Int_J_Prev_Med_2014_5_12_1500_1511.pdf
- DEBORAH R. T. in BOHLANDER W. R., 2011. The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students [spletni vir]. *College teaching*, letn. 60, št. 1, str. 1–9 [Datum dostopa 29. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/87567555.2011.604802>

- DIXIT, S., SHUKLA, H., BHAGWAT AK., BINDAL, A., GOYAL, A., ZAIDI, KA. in SHRIVASTAVA, A., 2010. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central india. [spletni vir]. *Indian journal of community medicine*, letn. 35, št. (2), str. 339–341. [Datum dostopa 14. 10. 2016]. Dostopno na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940198/>
- ENVIRONMENTAL HEALTH TRUST, 2011. *Worldwide cell phone safety recommendations and policies* [spletni vir]. [Datum dostopa 27. 10. 2016]. Dostopno na <http://ehtrust.org/worldwide-cell-phone-safety-recommendations-and-policies/>
- GERLIČ, I., 2004. Didaktični vidiki problematike. [spletni vir]. *Vzgoja in izobraževanje za informacijsko družbo*. Ljubljana: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta Maribor. [Datum dostopa 2. 1. 2017]. Dostopno na https://www.researchgate.net/profile/Ivan_Gerlic/publication/266875737_Vzgoja_in_izobrazevanje_za_informacijsko_druzbo_-_didakticni_vidiki_problematike/links/54ac59230cf21c477139e133.pdf
- GERLIČ, I., 2007. *E- model uvajanja v uporabo in pripravo e-gradiv: konferenčni zbornik/10. mednarodna multikonferenca informacijska družba – IS 2007, 8.-12. oktober 2007*. [spletni vir]. Ljubljana: inštitut »Jožef Stefan«, str.126-133 [Datum dostopa 20. 10. 2016]. Dostopno na http://profesor.gess.si/marjana.pograjc/članki_VIVID/Arhiv2007/Papers/Gerlic2007a.pdf
- GESER, H., 2004. Towards a sociological theory of the mobile phone. [spletni vir]. *Sociology in Switzerland, Sociology of the mobile phone. Spletna publikacija Marec 2004*. Zuerich [Datum dostopa 29. 10. 2016]. Dostopno na http://socio.ch/mobile/t_geser1.pdf
- HARDY, L.L., DENNEY-WILSON, E., THRIFT, P.A., OKELY, D.A. in BAUR, A.L., 2010. Screen time and metabolic risk factors among adolescents [spletni vir]. *Archives of pediatric adolescent medicine*, letn. 164, št. 7, str. 643-9. [Datum dostopa 27. 10. 2016]. Dostopno na <http://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/383421>
- HARUNA, R., MUHAMMED, A., UMARU, Y. in TUKAR, A. 2016. Impact of mobile phone usage on academic performane among secondary scool In Taraba State, Nigeria. [spletni vir]. *European scienftic journal*, letn. 12, št. 1, str. 466–479 [Datum dostopa 20. 10. 2016]. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2016.v12n1p466>
- INŠTITUT ZA NEIONIZIRNA SEVANJA, 2011. *Sevanja mobilnih telefonov možno kancerogena* [spletni vir]. [Datum dostopa 29. 10. 2016]. Dostopno na http://www.inis.si/index.php?id=5&L=1%3Ftx_datamintsglossaryindex_pi1%5Bidxchar%5D%3Di&tx_ttnews%5Btt_news%5D=21&cHash=cee3b5e3511d68772d33e727d268ee57#.WB452S3hCM8

- INŠTITUT ZA NEIONIZIRNA SEVANJA, 2013. *Sevanje mobilnih telefonov*. [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.inis.si/index.php?id=28#.WEVT73kzVUZ>
- JACKSON, D.M., 2009. Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. [spletni vir]. *American journal of clinical nutrition*, letn. 89, št. 4, str. 1031–1036. [Datum dostopa 10. 10. 2016]. Dostopno na <http://ajcn.nutrition.org/content/89/4/1031.abstract>
- LASEN, A., 2004. *Affective technologies – emotions and mobile phones. Receiver, 11*. [spletni vir]. [Datum dostopa 11. 10. 2016]. Dostopno na <https://www.scribd.com/document/142953400/Lasen-Amparo-2004-Affective-technologies>
- LI, M., ALHARBI, W., YI HUANG, C., REYNOSA, A., BAHKALI, S., HENG TSAI, H. in CHAMPION, K., 2014. The impact of cell phone obsession on student learning and social behaviors. Education research report, letn. 5, št. 4, str. 1–30.
- LIČEN S., 2013. Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije med študenti zdravstvene nege v času študija. [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 47, št. 3, str. 236–46. [Datum dostopa 10. 12. 2016]. Dostopno na URN:NBN:SI:DOC-DGQJ8JFN
- LING, R., 2002. Adolescent girls and young adult men: two sub-cultures of the mobile telephone. [spletni vir]. *Revista de estudios de juventud*, letn. 57, št. 2, str. 33–46. . [Datum dostopa 18. 12. 2016]. Dostopno na http://www.academia.edu/1048255/Adolescent_girls_and_young_adult_men_Two_sub-cultures_of_the_mobile_telephone
- LING, R., 2004. *The mobile connection: The cell phone's impact on society*. San Francisco: Elsevier Inc. str. 99–119.
- LYNCH, K., 2015. *Guinness world records, 5. First mobile phone call*. [spletni vir]. [Datum dostopa 8. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.guinnessworldrecords.com/news/60at60/2015/8/1973-first-mobile-phone-call-392969>
- MOHORKO, A., 2009. *Nomofobija*: diplomska naloga [spletni vir]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, str. 10–32 [Datum dostopa 22. 10. 2016]. Dostopno na http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_mohorko-anja.pdf
- OKSMAN, V. in RAUTIAINEN, P., 2002. I've got my whole life in my hand. [spletni vir]. *Revista de estudios de juventud*, letn. 57, št. 2, str. 25–32. . [Datum dostopa 18. 12. 2016]. Dostopno na http://www.academia.edu/1048255/Adolescent_girls_and_young_adult_men_Two_sub-cultures_of_the_mobile_telephone

- PODOBNIK, U. 2006. *Zasvojenost z mobilnim telefonom*. diplomska naloga [spletni vir]. Ljubljana: Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, str. 9-17. [Datum dostopa 22. 12. 2016]. Dostopno na <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/podobnik-ursa.pdf>
- PRAPROTNIK, T., 2007. Jezik u (kon)tekstu računalno posredovalne komunikacije. [spletni vir]. *Medijska istraživanja*, letn. 13, št.2, str. 85–96. [Datum dostopa 22. 10. 2016]. Dostopno na https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj98pv-sajRAhXG7RQKHfTCBPcQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fhrcak.srce.hr%2Ffile%2F40329&usg=AFQjCNHfFVQY11AbnCSVFFluJqL797Xahw&sig2=H1gt oSwp5wlSylq19_ayrw
- ROSEN, C., 2004. Our cell phones, ourselves. [spletni vir]. *The new atlantis*. Št. 6, str. 26-45. [Datum dostopa 29. 11. 2016]. Dostopno na: <http://www.thenewatlantis.com/publications/our-cell-phones-ourselves>
- ROWAN, C., DOAN, A. in CASH, H., 2015. *10 Reasons why handheld devices should be banned for children under the age of 12*. [spletni vir]. [Datum dostopa 12. 10. 2016]. Dostopno na: http://www.huffingtonpost.com/cris-rowan/10-reasons-why-handheld-devices-should-be-banned_b_4899218.html
- SAFE 2014, *Mobilni telefoni v šoli* [spletni vir]. [Datum dostopa 20. 10. 2016]. Dostopno na https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwui297msqjRAhXQERQKHcyKBg8QFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fsafe.si%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fmobilnitelefonivsolie_solstvo.pdf&usg=AFQjCNEGPx01kl3MEAjRNV83jYM30nOWMA&sig2=X6n5klSoX-7Fwr5ERpsXGA
- SALTI, R., TARQUINI, R., STAGI, S., PERFETTO, F., CORNELISSEN, G., LAFFI, G., MAZZOCCOLI, G. in HALBERG, F., 2006. Age-dependent association of exposure to television screen with children's urinary melatonin excretion? [spletni vir]. *Neuroendocrinol letters*, letn. 27, št. 1-2, str. 73–80. [Datum dostopa 10. 10. 2016]. Dostopno na https://www.researchgate.net/publication/7132155_Age-dependent_association_of_exposure_to_television_screen_with_children's_urinary_melatonin_excretion
- SIMOBIL., 2009. *Zgodovina*. [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 10. 2016]. Dostopno na <https://www.simobil.si/predstavitev/zgodovina>
- S21., 2001. *Sar values*. [Datum dostopa 4. 1. 2017]. Dostopno na <http://www.s21.com/sar.htm>
- TELEKOM SLOVENIJE., 2015. *Pomembnejši dogodki in dosežki Skupine Telekom Slovenije*. [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.telekom.si/o-podjetju/skupina-telekom-slovenije/zgodovina>

- TURK, E., 2015. *Vpliv informacijsko – komunikacijske tehnologije na način komunikacije med mladimi*: diplomska naloga [spletni vir]. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za management. [Datum dostopa 1. 10. 2016]. Dostopno na ftp://www.ediplome.fm-kp.si/Turk_Eva_20151223.pdf
- TYLER, TOM R., 2002. Is the Internet changing social life? It seems the more things change, the more they stay the same. [spletni vir]. *Journal of social issues*, letn. 58, št. 1, str.195–205. [Datum dostopa 1. 12. 2016]. Dostopno na <http://www.dpcdsb.org/NR/rdonlyres/927324D3-62F8-4CA3-A09D-304E2CF549C5/123594/TheInternetandSocialLife.pdf>
- UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE in CENTER ZA DRUŽBOSLOVNO INFORMATIKO, 2015. [spletni vir]. EN KLIK ANKETA – 1ka [Datum dostopa 4. 1. 2017]. Dostopno na <https://www.1ka.si/>
- VEHOVAR, V. 2007. Mobilne refleksije. [spletni vir]. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 7–13 [Datum dostopa 1. 10. 2016]. Dostopno na <http://knjigarna.fdv.si/s/u/pdf/209.pdf>
- VEHOVAR, V., LAVTAR, D., PLATINOVŠEK, R., PUŠNIK, V., KRAMAR, P. in PETROVČIČ, A., 2005. *Mobilna telefonija #71*. [spletni vir] RIS-IKT 2005. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede in Center za metodologijo in informatiko, str. 59-62. [Datum dostopa 1. 10. 2016]. Dostopno na http://uploadi.www.ris.org/editor/1134372340ikt2005_mobilna-telefonija_final.pdf
- VEHOVAR V. in ZUPANIČ T., 2006. *Mobilna telefonija #79*. [spletni vir]. Raba interneta v Sloveniji 2006, telefonska anketa. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede in Center za metodologijo in informatiko, str. 3-10 [Datum dostopa 25. 9. 2016]. Dostopno na http://uploadi.www.ris.org/editor/1215084022mobilna2006_1.pdf
- VINCENT, J., 2005. *Are people affected by their attachment to their mobile phone?* [spletni vir]. [Datum dostopa 25. 11. 2016]. Dostopno na https://scholar.google.si/scholar?q=Vincent%2CJ.+2005.+How+much+are+people+affected+by+their+attachment+to+their+mobile+phone%3F+&btnG=&hl=sl&as_sdt=0%2C5
- WALSH, P. S. in WHITE, M. K., 2007. Me, my mobile and I: the role of self – and prototypical identity influences in the prediction of mobile phone behavior. [spletni vir]. *Journal of applied social psychology*, letn. 37, št. 10, str. 2405-2434. [Datum dostopa 4. 1. 2017]. Dostopno na <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.2007.00264.x/abstract>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014. *Electromagnetic fields and public health: mobile phones* [spletni vir]. [Datum dostopa 25. 11. 2016]. Dostopno na <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>
- WYN, J., CUERV, H., WOODMAN, D. in STOKES H., 2005. Young people, wellbeing and communication technologies [spletni vir]. *Mental health and wellbeing unit, Victorian health promotion foundation*, letn. 2005, str. 11-30 [Datum dostopa 20. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.victorianhealthpromotionfoundation.org.au/young-people-wellbeing-and-communication-technologies>

10. 2016]. Dostopno na http://apo.org.au/files/Resource/young_people_and_technology_report_2.pdf
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, 2007. Uradni list Republike Slovenije [spletni vir] št. 16/2007 92. člen ZOFVI. [Datum dostopa 15. 10. 2016]. Dostopno na <https://zakonodaja.com/zakon/zofvi/92-clen-zaposleni>
- ZAWN, V., 2012. *How texting changes communication* [spletni vir]. [Datum dostopa 15. 10. 2016]. Dostopno na <http://www.goodtherapy.org/blog/texting-teens-adults-communication-0726126>
- ZILBERLICHT A., WIENER-MEGNAZI Z., SHEINFELD Y., GRACH B., LAHAV-BARATZ S. in DIRNFELD M., 2015. Habits of cell phone usage and sperm quality – does it warrant attention? [spletni vir]. *Reproductive biomedicine online*, letn. 31, št. 3, str. 421-426. [Datum dostopa 20. 10. 2016]. Dostopno na [http://www.rbmojournal.com/article/S1472-6483\(15\)00300-4/fulltext](http://www.rbmojournal.com/article/S1472-6483(15)00300-4/fulltext)
- 24UR, 2014. *Umrl ravnatelj mariborske srednje šole*. [spletni vir]. [Datum dostopa 4. 1. 2017]. Dostopno na <http://www.24ur.com/novice/crna-kronika/ravnatelj-mariborske-srednje-sole-storil-samomor.html>

POVZETEK

Mobilni telefoni se v svetu zelo hitro širijo, internet pa predstavlja osnovo za pametne telefone. Študenti so občutljiva skupina, pogosto so izpostavljeni stresu, vplivu družbe, spremembi okolja, kar vpliva na rabo mobilnih telefonov. Zasvojenost z mobilnimi telefoni pa postaja v svetu vedno večji problem.

Diplomska naloga je sestavljena iz dveh delov, teoretičnega in empiričnega. Teoretični del je sestavljen iz več poglavij, kjer so najprej predstavljeni začetki uporabe mobilnih telefonov v svetu in pri nas. Sledi poglavje o vplivih mobilnih telefonov na telo, tako fizičnih kot tudi psihičnih, in vplivih na otroke. Sledi opis bolezenskega stanja, ki nastopi zaradi mobilnih telefonov, in še pregled, kako mobilni telefoni spreminjajo svet. Na koncu teoretičnega dela smo predstavili še varno rabo mobilnih telefonov.

V empiričnem delu smo si zastavili 4 raziskovalna vprašanja, ki smo jih razdelili v sklope in sestavili spletni anketni vprašalnik. Nanj so odgovarjali študenti in študentke Fakultete za vede o zdravju od 4. 4. 2016 do 13. 6. 2016. Rezultate smo obdelali v programu SPSS in jih nato prikazali v obliki preglednic in slik. Končno število ustrezno rešene ankete je 120 študentov. Ugotovili smo, da imajo prav vsi študenti mobilne telefone, da zelo dosti časa namenijo njihovi uporabi, vendar še vedno raje uporabljajo tradicionalen način učenja iz zapiskov in vzdrževanja medsebojnih stikov. Pomemben je torej pristen stik z osebo. Zavedanje škodljivosti mobilnih telefonov za človeka pa je med študenti slabo.

Ključne besede: IKT, mobilni telefon, življenjski slog, študent

SUMMARY

The usage of mobile phones is spreading fast around the globe. Internet represents a base for smart phones. The students are a delicate group, often they are exposed to high levels of stress, the impact of society, the environmental changes, what affects directly to use of mobile phones. Addiction is becoming a serious problem around the world, between all age groups.

The thesis is made up by different chapters, theoretical and empirical. Theoretical part is divided by several chapters, where there are presented the beginnings of mobile device usage. It is followed by impact of mobile phones on our body, and Physical and mental affects on children. Following that we described signs of illnesses, that appear as a consequence of a mobile phone usage. In final part of theoretical part we presented how phones are changing our way of life and a safe way of phone usage.

The empirical part is conducted by four groups of questions, which were divided in groups, so they formed an online questionnaire. The questionnaire was answered and fulfilled by students of UP FVZ from 4.4. to 16.6.2016. The results were covered in SPSS program, and presented in a form of graphs and tables. The number of correctly solved questionnaire was 120 students. We came upon a discovery, that all students use mobile phones a lot during the day. Despite that fact, they rather study from traditional way of conducting information. Thru collecting data on paper, and keeping in touch with each other in person. For them it is important the contact with the person they are talking to. The acknowledgement of harm that mobile devices are setting, is very low between students.

Key words: ICT, Mobile phone, Lifestyle, student

ZAHVALA

Zahvaljujem se predvsem družini, ki me je podpirala skozi celoten študij in mi tako omogočila, da ga tudi uspešno zaključim. Zahvala gre tudi mojemu dekletu Nuši Štampar, ki mi je ves ta čas stala ob strani.

Zahvaljujem se svoji mentorici dr. Sabini Ličen, mag. zdr. neg., viš. pred., ki me je sprejela pod svoje mentorstvo in mi dajala strokovna navodila za izdelavo diplomske naloge.

Hvaležen sem tudi sošolcema Mirsadu Kovačeviću in Bošku Krivičiču, ki sta mi pomagala ter tako pripomogla k izdelavi diplomske naloge.

PRILOGE

PRILOGA 1: VPRAŠALNIK

PRILOGA 1:

Pozdravljeni. Sem Jaka Zaluberšek, študent na Fakulteti za vede o zdravju Izola. Pred vami je vprašalnik, ki se nanaša na uporabo mobilnega telefona med študenti. Raziskava je anonimna, zato vas prosim, da čim bolj iskreno odgovorite na vprašanja. V anketi je 18 vprašanj.

1. Koliko časa na dan v povprečju uporabljaš mobilni telefon?

	Več kot 2 uri	Od 1 do 2 uri	od 30 do 60 minut	Od 10 do 30 minut	10 minut ali manj
Telefoniranje					
Pošiljanje SMS sporočil					
Fotografiranje					
Poslušanje glasbe					
Brskanje po internetu					

2. Koliko časa na dan v povprečju namenjaš naslednjim aktivnostim na mobilnem telefonu?

	Več kot 4 ure	Od 2 do 4 ure na dan	Od 1 do 2 uri na dan	Od 30 do 60 minut na dan	Od 0 do 30 minut na dan
Igranje igrice na mobilnem telefonu					
Uporaba socialnih omrežij, npr. Facebook, Snapchat, Instagram ...					

3. Ali raje uporabljaš mobilni telefon za pošiljanje SMS-ov ali za klice?

- SMS
 - Klic
-

4. Vpliv mobilnega telefona na študij/študijske obveznosti (označi stopnjo strinjanja)

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti-niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
Mobilni telefon mi je v pomoč pri študijskih obveznostih					
Med predavanji s pomočjo mobilnega telefona pregledujem spletne vire, ki so namenjeni študiju					
Mobilni telefon uporabljam za fotografiranje ali snemanje učne snovi v šoli					
S pomočjo mobilnega telefona iščem podatke na spletu za učno vsebino					
S pomočjo mobilnega telefona se učim oz. ponavljam snov za šolo					
S pomočjo mobilnega telefona dostopam do e-učilnice					
S pomočjo mobilnega telefona dostopam do sistema VIS					
S pomočjo mobilnega telefona se					

prijavljam/odjavljam na izpit					
S pomočjo mobilnega telefona pregledujem ocene/rezultate					
Mobilni telefon mi predstavlja breme in me ovira pri koncentraciji med učenjem					
Mobilni telefon mi predstavlja korist in mi olajša učenje oz. druge šolske obveznosti					

5. S kakšnim namenom bi lahko bil mobilni telefon uporabljen v procesu učenja? (možnih je več odgovorov)

- Sledenje izročkov oz. diapozitivov na mobilnem telefonu
- Reševanje študije primera na mobilnem telefonu
- Reševanje dnevnika na mobilnem telefonu
- Video ogled zdravstveno-negovalnih postopkov iz kliničnih vaj in klinične prakse
- Drugo: _____

6. Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta (označi stopnjo strinjanja)

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti-niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
Mobilni telefon sem navidezno uporabil/a samo zato, da sem se izognil/a pogovoru v živo					
Prvi stik z osebo je					

lažje vzpostaviti preko telefona kot v živo					
Zaradi mobilnega telefona sem poglobil/a oz. izboljšal/a odnose z družinskimi člani, lažje vzdrževal/a stike in bližino ter izražal/a naklonjenost do drugih					
Zaradi uporabe telefona sem izgubil/a oz. poslabšal/a pristen stik iz oči v oči z določenimi osebami					
Zaradi uporabe mobilnega telefona se redkeje srečujem z ljudmi					
Zaradi uporabe mobilnega telefona se v družini manj pogovarjamo					
Zaradi uporabe					

mobilnega telefona se med prijatelji manj pogovarjamo					
Zaradi uporabe mobilnega telefona se čutim bolj povezanega z ljudmi					

7. Na katerem področju življenjske dejavnosti največ uporabljaš mobilni telefon?
- V šoli ali službi
 - Med prostim časom
 - Doma
 - Druženje s prijatelji
 - Drugo:_____
8. Kako se počutiš, če pozabiš mobilni telefon doma? (možnih je več odgovorov)
- Mi je vseeno
 - Počutim se izgubljeno
 - Počutim se utesnjeno
 - Pogrešam ga
 - Neprestano razmišljam o njem
 - Drugo:_____
9. Katere aplikacije, orodja, aktivnosti so ti najljubše na telefonu? (možnih je več odgovorov)
- Facebook
 - Snapchat
 - Instagram
 - Twitter
 - Koledar
 - Beležka
 - Ura
 - Budilka
 - Kalkulator
 - Štoparica
 - GPS
-

- Kamera
- Drugo: _____

10. Zavedanje škodljivosti in sposobnost zaščite pred njimi.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti-niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
Slišal sem že, da mobilni telefoni sevajo					
Sevanje, ki ga povzroča mobilni telefon, se mi zdi škodljivo					
Sevanje mobilnega telefona me skrbi					
Kadar me zmoti mobilni telefon med vožnjo, se oglasim ali pogledam nanj					
Zaradi mobilnega telefona sem manj telesno aktiven					
Uporabljam pripomočke, ki zmanjšajo možnost sevanja mobilnega telefona					
Pri izbiri oz. nakupu upoštevam vrednosti sevanja					

11. Katero znamko mobilnega telefona imaš?

- Blackberry
- Iphone
- Samsung
- HTC
- LG
- Nokia
- Sony
- Drugo:_____

12. Ali si že slišal za izraz SAR?

- DA, to je ocenjevanje najboljše znamke mobilnega telefona
- DA, to je stopnja absorpcije, določa količino energije, ki jo telo absorbira med uporabo mobilnega telefona
- DA, to je bolezen, povezana s pogosto uporabo mobilnega telefona
- NE

Ali poznaš izraz nomofobija?

- DA, to je strah pred nedosegljivostjo
- DA, to je strah pred okvaro ali izgubo mobilnega telefona
- DA, to je izraz za osebo, ki ne uporablja mobilnega telefona
- NE

13. Katero od osnovnih zaščit pred sevanjem mobilnega telefona poznaš? (možnih je več odgovorov)

- Slušalke
- Zvočnik
- Počakam, da se klicatelj javi in nato prislonim mobilni telefon k ušesu
- Ne poznam nobene zaščite
- Drugo:_____

14. Problematična uporaba mobilnega telefona med študenti.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti-niti	Se strinjam	Povsem se strinjam
Uporaba mobilnega telefona mi ni nikoli odveč					
Če sem slabo razpoložen/a, za razvedrilo					

uporabim mobilni telefon					
Vsi moji prijatelji imajo mobilni telefon					
Skušal/a sem prikriti pred drugimi, koliko časa porabim za uporabo mobilnega telefona					
Zaradi uporabe mobilnega telefona manj spim					
Moj račun za mobilni telefon je tako visok, da ga ne morem plačati					
Ko sem nekaj časa nedosegljiv preko mobilnega telefona, me začne preganjati misel, da me ljudje ne bodo mogli klicati					
Včasih, ko se pogovarjam po mobilnem					

telefonu in zraven počnem tudi druge stvari, se preveč osredotočim na pogovor in pozabim spremljati, kaj počnem					
Čas, ki ga porabim za uporabo mobilnega telefona, se je v 12 mesecih povečal					
V primerih, ko sem se počutil izolirano, sem že uporabil/a tudi mobilni telefon, da sem občutek izoliranosti omilil/a					
Poskušal sem porabiti manj časa za uporabo mobilnega telefona, vendar mi ni uspelo					
Zelo nerad/a izključim svoj mobilni telefon					
Postanem nestrpen, če nekaj časa ne preverim, ali					

sem prejel nova sporočila ali če imam mobilni telefon nekaj časa izklopljen					
Pogosto sanjam o mobilnem telefonu					
Družina in prijatelji se pritožujejo zaradi moje uporabe mobilnega telefona					
Moja produktivnost se je zaradi uporabe mobilnega telefona zmanjšala					
Včasih opazim, da porabim za uporabo mobilnega telefona več časa, kot sem ga namenil za to					
Včasih bi raje uporabljal/a mobilni telefon, kot pa se ukvarjal z ostalimi bolj pomembnimi stvarmi					

Pogosto zamujam na predavanja zaradi nepotrebne uporabe mobilnega telefona					
Postanem razdražljiv/a, če moram izklopiti mobilni telefon na predavanjih, večerjah, v kinu ...					
Ljudje so mi že rekli, da porabim preveč časa za uporabo mobilnega telefona					
Več kot enkrat sem se že znašel/a v težavah, ker je mobilni telefon spuščal opozorilne znake med sestankom, predavanjem, v gledališču ...					
Prijatelji ne marajo, če izključim mobilni telefon					

15. Spol

- Moški
 - Ženska
-

16. V katero starostno skupino spadate

- Do 22 let
- 23–26 let
- 27–32 let
- 33–38 let
- 39 let ali več

17. Način študija?

- Redni
- Izredni

IZJAVA O LEKTORIRANJU

Zaključno nalogo z naslovom: Vpliv mobilnega telefona na življenjski slog študenta

avtorja: Jaka Zaluberšek

je lektoriral/a: Darinka Razdevšek

Podpis lektorja/ice zaključne naloge:

Podpis avtorja/ice zaključne naloge:

Kraj in datum:

Koper, 17.12.2016